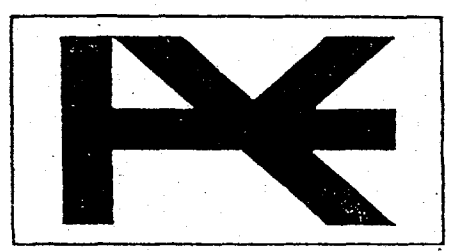
Alexander Lowen:
La depresión y el cuerpo
La base biológica de la fe
y la realidad

El Libro de Bolsillo
Alianza Editorial
Madrid



®

Título original: *Depression and the Body - The Biological Basis of Faith and Reality*
Traductora: Teresa Avellanosa Caro

Primera edición en «El Libro de Bolsillo»: 1982
Segunda edición en «El Libro de Bolsillo»: 1984

© Alexander Lowen, M. D., 1972
© Ed. cast.: Alianza Editorial, S. A. Madrid, 1982, 1984
Calle Milán, 38; ☎ 200 00 45
ISBN: 84-206-1916-7
Depósito legal: M. 36.851-1984
Fotocomposición EFCA, S. A.
Impreso en Hijos de E. Minuesa, S. L.
Ronda de Toledo, 24 - 28005 Madrid
Printed in Spain

Prefacio

La principal finalidad del esfuerzo psiquiátrico, tanto en el presente como en el pasado, es poner a la persona mentalmente enferma en contacto con la realidad. Si la ruptura con la realidad es grave —es decir, si el paciente no está orientado en la realidad del tiempo, del espacio o de la identidad personal— su condición se describe como psicótica. Se dice que sufre delirios que distorsionan su percepción de la realidad. Cuando la distorsión emocional no es tan grave, se llama neurosis. El individuo neurótico no está desorientado, su percepción de la realidad no está distorsionada, pero su concepción de la realidad es defectuosa; opera con ilusiones y su funcionamiento no está enraizado en la realidad. Porque sufre de ilusiones, el neurótico se considera mentalmente enfermo.

En realidad, sin embargo, no es siempre fácil de definir. Resulta difícil determinar qué creencias son ilusorias y cuáles son reales. La creencia en espíritus, que en un tiempo fue aceptada por la mayoría de la gente, sería considerada hoy como ilusoria, y la visión de un espíritu sería

contemplada como una alucinación. Pero con la creciente aceptación de los fenómenos extrasensoriales, esa convicción de que la realidad excluye semejantes experiencias, comienza a tambalearse. Una visión demasiado estrecha de la realidad también puede resultar ilusoria. No es raro encontrar que la persona que presume de ser «realista» sea también, en el fondo, ilusoria.

Hay una realidad innegable en la vida de toda persona, y es su existencia física y corporal. Su ser, su individualidad, su personalidad están determinadas por su cuerpo. Cuando su cuerpo muere, su existencia en el mundo como persona cesa. Nadie existe separado de su cuerpo. No existe ninguna forma de existencia mental independiente de la existencia física de una persona. Pensar de otra forma es una ilusión. Pero esta afirmación no niega que en la existencia física de una persona haya tanto un aspecto espiritual como otro material.

Desde este punto de vista el concepto de enfermedad mental es una ilusión. No existe perturbación mental que a la vez no lo sea física. La persona deprimida lo está tanto física como mentalmente; ambas cosas son en realidad una sola, pero cada una responde a un aspecto diferente de la personalidad, lo cual también es cierto respecto a cada una de las otras formas de las llamadas enfermedades mentales. La creencia de que «todo está en la cabeza» es la gran ilusión de nuestro tiempo, ignorando la realidad de que la vida en todas sus manifestaciones es un fenómeno físico.

El término apropiado para describir los desórdenes de la personalidad es «enfermedad emocional». La palabra «emoción» connota movimiento y por lo tanto tiene una implicación física y mental. El movimiento se da en el nivel físico, pero la percepción ocurre en la esfera mental. Una perturbación emocional implica ambos niveles de la personalidad. Y como es el espíritu el que mueve a la persona, el espíritu está también involucrado en todo conflicto emocional. El individuo deprimido sufre una depresión de su espíritu.

Si deseamos evitar la ilusión de que «todo está en la ca-

beza», tenemos que reconocer que la verdadera espiritualidad tiene una base física o biológica. De modo similar, tenemos que distinguir entre fe y creencia. Creer es el resultado de una actividad mental, pero la fe está arraigada en los profundos procesos biológicos del cuerpo. No comprenderemos la verdadera naturaleza de la fe a menos que estudiemos estos procesos en los hombres y mujeres que tienen fe y en aquellos que no la tienen. La persona deprimida es, como veremos, una persona que ha perdido su fe. Cómo y por qué la perdió será el tema principal de este libro. A través de este análisis llegaremos a una comprensión de las bases biológicas del sentido de la realidad y del sentimiento de fe. Es imposible exagerar la importancia de esta cuestión, porque la pérdida de fe es el problema clave del hombre moderno.

1. Por qué nos deprimimos

Depresión e irrealidad

La depresión ha llegado a ser tan común que incluso un psiquiatra la describe como una reacción «perfectamente normal», con tal que, por supuesto, «no interfiera en las tareas diarias»[1]. Pero aunque se considere «normal», en el sentido estadístico de que el comportamiento y el sentir de la mayoría de la gente son así, no cabe decir que sea un estado saludable. De acuerdo con esta definición de normalidad, una tendencia esquizoide, con sus correspondientes sentimientos de alienación y desapego, también sería «normal» cuando afectara a la mayoría de la gente, con tal que no fuese tan grave que obligara a la gente a hospitalizarse. Lo mismo se podría decir de la miopía y los dolores de espalda, cuya incidencia hoy es tan alta que,

[1] LEONARD CAMMER, *Up from Depression* (New York, Simon & Schuster, 1969), p. 9.

estadísticamente, podría considerarse como la condición normal del hombre moderno.

Teniendo en cuenta que no todo el mundo se deprime, ni es esquizoide, ni tiene miopía o dolores de espalda, ¿vamos a considerar a estos individuos como anormales? ¿O son ellos las personas realmente normales, dado el gran número que en mayor o menor medida sufren patologías psicológicas y físicas? En realidad no podemos esperar que un ser humano esté siempre alegre. Ni siquiera los niños, más cercanos a esta emoción por naturaleza, están continuamente alegres. Pero el hecho de que sólo ocasionalmente alcancemos altas cotas de alegría no explica la depresión. La condición mínima de un funcionamiento normalmente sano es el «sentirse bien». Una persona sana se siente bien la mayor parte del tiempo en las cosas que hace, sus relaciones, su trabajo, su descanso y sus movimientos. Su placer alcanza en ocasiones gran alegría e incluso puede llegar al éxtasis, y de cuando en cuando experimentará también dolor, tristeza, pesar y decepción. Sin embargo, no llegará a deprimirse.

Para entender esta diferencia, váis a permitirme comparar una persona con un violín. Cuando las cuerdas están bien afinadas, vibran y emiten sonido. Uno, entonces, puede tocar una canción alegre o triste, un canto fúnebre o una oda de gozo. Pero si las cuerdas no están bien afinadas, el resultado será una cacofonía. Si están flojas y sin tono, no darán ningún sonido. El instrumento está «muerto», incapaz de responder. Esa es la condición de la persona deprimida: *que es incapaz de responder.* La incapacidad para responder es lo que distingue la situación del deprimido de cualquier otra condición emocional. La persona descorazonada recupera la fe y la esperanza al cambiar la situación. Una persona hundida se levantará de nuevo cuando la causa que lo ha producido desaparezca. Una persona triste se alegrará ante la expectativa de placer. Pero nada es capaz de evocar una respuesta en la persona deprimida; la perspectiva de placer o de pasarlo bien sólo servirá, a menudo, para ahondar su depresión.

En casos de depresión grave la pérdida de respuesta

frente al mundo es claramente evidente. Una persona gravemente deprimida puede sentarse en una silla y estar con la mirada perdida durante horas y horas. Puede pasarse en la cama gran parte del día, incapaz de encontrar energía para integrarse a la corriente de la vida. Pero la mayoría de los casos no son tan graves. Los pacientes que he tratado de depresión no estaban tan incapacitados. Solían ser capaces de continuar con las rutinas de la vida y parecían desenvolverse adecuadamente en su trabajo. O eran amas de casa y madres que realizaban las actividades necesarias y que para el observador casual tenían una apariencia normal. Pero todas ellas se quejaban de estar deprimidas, y quienes vivían con ellas y las conocían bien se daban cuenta de su estado.

El caso de Margaret es típico. Era joven, alrededor de veinticinco años, casada, y como ella decía, con un hombre muy bueno. Tenía un empleo que encontraba bastante interesante y del que no tenía queja. De hecho, no había nada en su vida que la desagradara. Sin embargo, decía que tenía una depresión crónica. Al principio yo no hubiera dicho que Margaret estaba deprimida, porque cuando vino a mi consulta, sonreía continuamente y hablaba de sí misma agitadamente y en un tono agudo de voz. Nadie, al verla por primera vez, hubiese supuesto la naturaleza de su problema, a menos que fuera lo suficientemente astuto para ver que su apariencia era sólo fachada. Al observarla cuidadosamente o al cogerla desprevenida, se apreciaba que a veces se quedaba muy quieta, que su sonrisa se desvanecía y su rostro se quedaba inexpresivo.

Margaret sabía que estaba deprimida. Sólo el tener que levantarse por las mañanas para ir a trabajar le suponía un enorme esfuerzo de voluntad. Sin este esfuerzo se hubiera quedado en la cama sin hacer nada. Y de hecho, había habido momentos en su vida en los que se había sentido verdaderamente inmovilizada. Sin embargo, hacía mucho tiempo que esto no sucedía y aunque había experimentado una gran mejoría a través de los años, algo fallaba todavía en su personalidad. Tenía un vacío interior y una

carencia de auténtico placer. Margaret se estaba ocultando algo a sí misma. Su sonrisa, su locuacidad y su apariencia eran una fachada con la que fingía que todo iba bien. Cuando estaba sola, el decorado se desmoronaba y caía en la depresión.

En el transcurso de la terapia contactó con un sentimiento profundo de tristeza y se dio cuenta de que sentía que no tenía derecho a expresarlo. Pero al ceder a él rompió a llorar, y descubrió que el llanto la hacía sentirse mucho mejor. Llegó incluso a encolerizarse ante el rechazo de su derecho a expresar sus sentimientos. Patear la colchoneta y golpearla con los puños la animaba y la levantaba el espíritu. El verdadero trabajo terapéutico consistió en ayudarla a encontrar la causa de su tristeza y a eliminar la necesidad de mantener una fachada de alegría. A medida que Margaret fue contactando con sus sentimientos y aprendiendo a expresarlos directamente, su depresión se disipó.

En capítulos sucesivos hablaré del tratamiento de la depresión con algún detalle. El caso de Margaret no lo he presentado para demostrar que la terapia de la depresión es sencilla o que los resultados son rápidos y seguros. Hay pacientes que se curan y otros que no responden al tratamiento; cada caso es diferente, cada persona es única y cada personalidad ha sido moldeada por innumerables factores. A pesar de que el paciente unas veces responde favorablemente al tratamiento y otras no, podemos bosquejar ciertas características comunes a toda depresión. Permitidme presentar algún caso más.

David es un homosexual de cuarenta y muchos años que ha logrado un considerable éxito en su profesión. Estaba deprimido porque, como él decía, había perdido mucha de su potencia sexual. Gracias a su trabajo, que realizaba con entusiasmo, conocía a mucha gente, pero no tenía a nadie allegado o íntimo con quien compartir su vida. Estaba solo y se comprende que tuviera motivos para deprimirse. Pero David tenía algunos rasgos de personalidad observables que sugerían otras causas.

El rostro de David era una máscara, pero a diferencia

del de Margaret, no hacía ningún esfuerzo para cambiar su expresión. Estaba de hecho tan congelado que tenía un aspecto mortecino. Su mandíbula estaba rígida y tensa, sus ojos estaban apagados y su cuerpo tenía la rigidez de un tablero. Se quejaba de dolores de espalda y de garganta. Su respiración era muy superficial y su voz, tenue y plana. Mirando a David, me preguntaba si no estaba más muerto que vivo.

En lo que concierne a los sentimientos, tenía la misma falta de vida, sencillamente no *tenía* casi sentimientos. Después de trabajar con él durante largo tiempo, ayudándole a respirar más profundamente y a soltar su cuerpo, conseguí que se desplomara y llorara como respuesta a mi interés por él. Pero esto sólo sucedió una vez. David era un estoico. Deseaba ponerse bien, pero no estaba preparado o no era capaz de abondonar su indiferencia e inconsciente estoicismo. A propósito de esta actitud, David recordó un incidente de su infancia que aportó alguna luz a su conducta. Su madre, de quien dependía aún, se puso histérica, llorando y gritando. David se encerró en su cuarto para aislarse, pero ella fue a su puerta exigiéndole y suplicándole que saliera. A pesar de sus ruegos, David no respondió; se encerró en sí mismo y, en cierta manera, ha permanecido así hasta ahora. David me recordó la frase «A mal tiempo, buena cara», sólo que en su caso era: «A mal tiempo, peor cara».

Encerrado en sí mismo, David había sido siempre una persona solitaria y hasta cierto punto había estado permanentemente deprimido. Al hacerse mayor se endureció aún más. Su depresión cada vez más profunda era el resultado directo de la pérdida de sentimiento, con la correspondiente disminución de vitalidad. Esta disminución fue lentamente mermando su potencia sexual. No era cierto que se deprimiera por la pérdida de potencia, sino más bien su potencia sexual se fue reduciendo al mismo tiempo que su vida se marchitaba y a la vez que sus fuerzas vitales se deprimían. Sin embargo, aguantaba y seguía adelante, pero más como una máquina que como un ser humano. Incluso iba regularmente a un gimnasio para estar

seguro de que su cuerpo se mantenía en forma.

Hace algún tiempo traté a un psicólogo que acudió a la terapia para conocer el enfoque bioenergético a los problemas emocionales[2]. George tenía muchos problemas, que fueron discutidos abiertamente porque se revelaban en la expresión física de su cuerpo. Por un lado, asumía a veces una expresión idiota, como de payaso, que se contradecía con su aguda inteligencia. Por otro, su cuerpo era una barrera de músculos, a pesar de que nunca había sido un atleta ni asistido a ninguna clase de gimnasia. Su tensa y superdesarrollada musculatura se debía al esfuerzo que hacía para sujetar y dominar sus sentimientos.

Un día, cuando la terapia había avanzado ya bastante, comentó: «creo que ya he superado mi depresión. Siempre he estado algo deprimido». Esta observación me sorprendió, porque hasta entonces nunca había hablado de estar deprimido y, aunque parezca extraño, yo tampoco había pensado en esa posibilidad. Nunca se había quejado de tener problemas en el trabajo y yo sabía que le interesaba y le satisfacía mucho su profesión. En muchos aspectos parecía participar activamente en la vida, y ante el mundo pasaba por una persona normal.

Pero George estaba deprimido en su viveza y capacidad de respuesta emocional. Estaba decaído, su espíritu volaba bajo, se sentía encadenado y hundido. Su depresión no era tan grave como para paralizarle, pero era una depresión. Esta es la forma más común de depresión. Observando a la gente dentro y fuera de la consulta me he dado cuenta de que es muy corriente. La mayoría de las personas carecen del entusiasmo interior que añadiría nervio a sus vidas. «Tiran para adelante», pero a menudo con adusta determinación y con la rigidez característica de una máquina. La severidad, rigidez y oscuridad de su vida interior se manifiestan claramente en sus cuerpos y se refleja directamente en sus vidas.

---

[2] A. LOWEN, *The Language of the Body* (New York, Collier Books, paperback 1971).

Voy a presentar un caso más, el de una mujer profundamente deprimida y con tendencias suicidas. Esta paciente, a quien llamaré Anne, había seguido anteriormente, durante varios años, una terapia psicoanalítica. Sus tendencias suicidas eran recientes y parecían provenir de haberse dado cuenta de que como mujer era un fracaso. Esto iba acompañado del hecho de que se estaba aproximando a la cuarentena y seguía soltera. Anne era una mujer inteligente que había tenido éxito, tanto en su carrera como en sus aspiraciones creativas. Al hundirse moralmente, empezó a tener dificultades en el trabajo y sus impulsos creativos disminuyeron. Hubo otros factores que contribuyeron a la crisis, pero todos estaban relacionados con la pérdida del sentimiento de feminidad, de ser mujer.

Cuando vi a Anne por primera vez parecía hundida. Su cuerpo estaba lacio, había perdido el tono muscular, la piel de la cara estaba fofa y tenía mal color. Había perdido la energía para respirar profundamente y no paraba de repetir: «No merece la pena». Cuando un paciente usa estas palabras generalmente quiere decir: «No vale la pena intentarlo, sé que no puedo hacerlo». Pero me daba la impresión de que Anne estaba diciendo: «No merece la pena *vivir,* sencillamente no puedo». Tan abrumador era su sentimiento del fracaso que realmente quería morirse. Su cuerpo mostraba su resignación. Pero ¿cómo había llegado hasta ese estado y cuál era su lucha?

La historia de Anne reveló que cuando tenía cuatro años le había ocurrido algo que ejerció una influencia decisiva en su vida. Durante año y medio había tenido el hábito de mirar a su padre orinar, tocando y sosteniendo a menudo su pene; hasta que un día se volvió de pronto hacia la niña y le dijo: «Déjame en paz, so puerca». No es difícil imaginar la humillación de la pequeña ante el repentino rechazo. Se sintió hundida y se apartó de todo contacto físico tanto con su padre como con su madre. Pero tanto o más significativo es el hecho de que se volvió contra su propio cuerpo y su sexualidad.

En su vida adulta Anne tuvo varias relaciones lesbianas, así como un prolongado «affaire» con un hombre casado.

Ninguna de estas relaciones le resultó satisfactoria, ya que Anne no podía permitirse querer o necesitar profundamente a nadie; había sido herida duramente y su corazón se había cerrado. Su solución fue dar de sí misma su inteligencia, su creatividad y sus pechos. Toda la sensualidad la había localizado en sus pechos. Eran la única fuente de placer erótica, pero al final se negó a sí misma incluso ésto. Aproximadamente un año antes de empezar a tratarla se había sometido a una operación de cirugía plástica en sus pechos, aparentemente para endurecerlos, levantarlos y hacerlos más atractivos. Pero a la vista de su posterior y grave depresión uno llegaba a dudar de esta motivación consciente. El resultado fue una total pérdida de sensaciones en sus pechos.

Yo sospecho que la motivación inconsciente de la operación era el deseo de suprimir toda sensación erótica de su cuerpo. Su cuerpo, con sus deseos, había sido la causa inicial de su desgracia y había continuado siendo una fuente de insatisfacción y de frustración. Por otra parte, su mente era pura y su inteligencia viva y tenía un gran potencial creativo. ¡Qué tentador era olvidarse del cuerpo y vivir en la atmósfera limpia y etérea de la psique! Pero Anne no tenía una personalidad esquizoide ni esquizofrénica, y ese grado de disociación le resultaba imposible. Podía anular su cuerpo, pero no podía escapar de él.

El interés de Anne en el pene de su padre era completamente inocente. Pienso que hay que recalcar esto para entender el devastador efecto de esta experiencia. Provenía de dos fuentes: una, la natural curiosidad de todos los niños acerca del órgano genital masculino, el símbolo de la procreación; otra, la transferencia del pezón y del pecho, transferencia que se da cuando el objeto primario es inalcanzable. La falta de una relación satisfactoria con su madre no sólo forzó a Anne a hacer esta fuerte transferencia hacia su padre sino que fue la causa fundamental de su predisposición a la depresión. (El papel de la madre en el fenómeno depresivo se discutirá más ampliamente después). Debido al rechazo de su padre, a Anne le fue negado el derecho a encontrar satisfacción erótica a través del

contacto con el cuerpo de su padre, lo cual la llevó a negarse la posibilidad de placer en su *propio* cuerpo. Tal actitud es la base de la tendencia depresiva.

Lo común a estos cuatro casos y a toda reacción depresiva es la falta de realidad que impregna la actitud y conducta de la persona. La persona deprimida vive en función del pasado, con la correspondiente negación del presente. Anne, por ejemplo, mantenía la sensación de rechazo experimentada con su padre a través del continuo rechazo de su propio cuerpo. Perpetuaba así el pasado, y el trauma del pasado inevitablemente renacía en el presente. Margaret persistía en negar su tristeza, aunque en el presente no había ninguna razón que justificara tal conducta. David encontró la misma satisfacción morbosa en su continuo aislamiento y en la soledad que experimentara de niño, al encerrarse en sí mismo frente a las exigencias de su madre. Claro está que la persona deprimida no se da cuenta de que vive en el pasado, porque también está viviendo en el futuro, un futuro tan irreal, en relación al presente, como lo era el pasado mismo.

Cuando una persona ha experimentado una pérdida o trauma en su infancia que ha socavado sus sentimientos de seguridad y autoaceptación, proyectará en su imagen del futuro la exigencia de que invierta su experiencia pasada. El individuo que de niño experimentó una sensación de rechazo se representará un futuro lleno de aceptación y aprobación prometedoras. Si de niño luchó contra una sensación de desamparo e impotencia, su mente compensará este insulto a su ego con una imagen del futuro en la que se sienta poderoso y dominante. La mente, en sus fantasías y elucubraciones, intenta invertir una realidad desfavorable e inaceptable a base de crear imágenes que ensalcen al individuo e hinchen su ego. Si una parte importante de la energía de la persona se centra en estas imágenes y sueños, perderá de vista que su origen está en esa experiencia infantil y sacrificará el presente en aras de su cumplimiento. Estas imágenes son metas irreales y su realización es un objetivo inalcanzable.

Cada uno de los pacientes deprimidos de los que se ha

hablado anteriormente se había comprometido con un futuro irreal. Margaret lo veía como una época en que no habría tristeza, ni dolor, ni discordia, y contribuía a este futuro negando sus propios sentimientos de dolor y resentimiento. David, en su imagen del futuro, se veía admirado y amado por su estoicísmo, ignorando completamente el hecho de que tal actitud impide la comunicación y que realmente lleva al aislamiento. George abrigaba una secreta imagen de poder, encarnada en su poderosa musculatura, pero ignorando el hecho de que estos mismos músculos le encadenaban y limitaban. Cuando le señalé a Anne que apenas respiraba, me respondió: «¿Y para qué respirar?» Pero si no respiraba, su inteligencia o su creatividad no tendrían ningún futuro. Su sueño de un futuro en el que pudiese negar el cuerpo en favor de su mente era imposible.

La irrealidad de la persona deprimida se manifiesta claramente en el grado en que ha perdido contacto con su cuerpo. Hay una carencia de autopercepción; no se ve a sí mismo tal como es, ya que su mente está centrada en una imagen irreal. No se da cuenta de las limitaciones impuestas por sus rigideces musculares, pero estas limitaciones son las responsables de que no pueda realizarse como persona en el presente. No siente las perturbaciones en su funcionamiento corporal, ni su menor motilidad y respiración inhibida, ya que se identifica con su ego, su voluntad y su imaginación. La vida de su cuerpo, que es la vida en el presente, se descarta como irrelevante porque sus ojos están fijos en una meta futura que considera la única importante.

La búsqueda de la ilusión

Hoy día hay tanta gente que persigue metas irreales, sin relación directa con sus necesidades básicas como seres humanos, que la depresión es algo casi normal. Todo el mundo necesita amar y necesita sentir que su amor es aceptado y en cierta medida correspondido. El amor y la

estima nos relacionan con el mundo y nos dan la sensación de pertenecer a la vida. Ser amados es importante en la medida en que facilita la expresión activa de nuestro propio amor. La gente no se deprime cuando ama. A través del amor uno se expresa y afirma su ser e identidad.

La autoexpresión, la expresión del *self*, es otra necesidad básica de todos los seres humanos y de todas las criaturas. La necesidad de autoexpresión subyace en toda actividad creativa y es fuente de nuestro mayor placer. Este tema lo desarrollé en un libro anterior[3]. Lo importante aquí es reconocer que en un individuo deprimido la autoexpresión está muy limitada, por no decir enteramente bloqueada. En mucha gente se limita a una pequeña área de sus vidas, generalmente a su trabajo o negocios; e incluso en esta área reducida la autoexpresión se restringe cuando la persona trabaja compulsiva o mecánicamente. El *self* se experimenta a través de la autoexpresión y se desvanece cuando las vías de autoexpresión están cerradas.

El *self* es fundamentalmente un fenómeno corporal; en consecuencia, la autoexpresión, la expresión del *self*, significa la expresión de sentimientos. El sentimiento más profundo es el amor, aunque todos los sentimientos son partes del *self* y pueden ser apropiadamente expresados por la persona sana. De hecho, la amplitud de sentimientos que una persona puede expresar determina la amplitud de su personalidad. Es bien sabido que la persona deprimida está cerrada en sí misma y que el activar cualquier sentimiento —tal como tristeza o rabia, que se pueden expresar con gritos o golpes— tiene un efecto inmediato y positivo sobre su estado depresivo. Las vías a través de las cuales se expresan los sentimientos son la voz, el movimiento corporal y los ojos. Cuando los ojos están apagados, la voz es monótona y la motilidad está reducida, estas vías se cierran y la persona se halla en un estado depresivo.

Otra necesidad básica para todos los individuos es la li-

---

[3] ALEXANDER LOWEN, *Pleasure: A Creative Approach to Life* (New York, Coward-McCann, 1970).

bertad. Sin ella es imposible la autoexpresión. Pero no me refiero precisamente a la libertad política, aunque este sea uno de sus aspectos esenciales. Uno desea ser libre en todas las situaciones de la vida, en casa, en la escuela, como empleado y en las relaciones sociales. No es libertad absoluta lo que se busca, sino libertad para expresarse uno mismo, para tener voz en la regulación de los propios asuntos. Toda sociedad humana impone ciertas restricciones a la libertad individual en aras de la cohesión social, y esas restricciones pueden ser aceptadas siempre y cuando no restrinjan excesivamente el derecho de autoexpresión.

Hay, sin embargo, prisiones interiores, además de las exteriores. Estas barreras interiores a la autoexpresión son a menudo más poderosas que las leyes o las restricciones forzosas a la hora de limitar la capacidad de expresión de una persona; y como a menudo son inconscientes o están racionalizadas, la persona se halla mucho más encerrada en ellas que si se tratara de fuerzas externas.

La persona deprimida está presa por las barreras inconscientes del «se debería» y «no se debería», que la aislan, la limitan y pueden incluso aplastar su espíritu. Mientras vive en esta prisión, la persona devana fantasías de libertad, trama planes para su fuga y sueña un mundo en que la vida será diferente. Estos sueños, como todas las fantasías, le sirven para mantener su espíritu, pero también le impiden confrontar de una manera realista las fuerzas internas que le atan. Antes o después se derrumba la ilusión, el sueño se desvanece, el plan falla y se encuentra cara a cara con la realidad. Cuando esto sucede, el individuo se deprime y se siente desesperado.

Cuando perseguimos ilusiones nos proponemos metas poco realistas, creyendo que si las lograramos, automáticamente nos liberarían, restablecerían nuestra capacidad de autoexpresión y nos harían capaces de amar. Lo que es irreal no es la meta, sino la recompensa que se supone sigue a este logro. Entre las metas que muchos de nosotros seguimos tan implacablemente están las riquezas, el éxito y la fama. En nuestra civilización hay toda una mística en

torno al enriquecerse. Dividimos a la gente entre los que «tienen» y los que «no tienen». Creemos que los ricos son los privilegiados que poseen los medios para satisfacer sus deseos y en consecuencia para realizarse. Desgraciadamente, esto no funciona para todo el mundo. Tanto se deprime el rico como el pobre. El dinero no da las satisfacciones internas que son las que hacen que la vida merezca la pena vivirse. En muchos casos la tendencia a ganar dinero desvía la energía de actividades más creativas y autoexpresivas, con lo cual el espíritu se empobrece.

El éxito y la fama pertenecen a otro orden de cosas. La tendencia hacia el éxito y la fama se basa en la ilusión de que no sólo incrementarán nuestra autoestima, sino que además lograremos esa aceptación y aprobación de los demás que parece que necesitamos. Es cierto que el éxito y la fama aumentan nuestra autoestima e incrementan nuestro prestigio en la comunidad, pero estos logros aparentes contribuyen bien poco a la persona interior. Muchos triunfadores se han suicidado en la cumbre del éxito. Nadie ha encontrado verdadero amor a través de la fama, y muy pocos han superado la sensación interna de soledad gracias a ella. Por muy fuerte que sea el aplauso o estruendosa la aclamación de las multitudes, no llegan al corazón. A pesar de que estas son las metas que glorifica la sociedad de masas, *la verdadera vida se vive en un nivel mucho más personal.*

Por lo tanto, se puede definir como meta irreal aquella que conlleva expectativas poco realistas. El verdadero objeto que hay tras la lucha por el dinero, el éxito o la fama es la autoaceptación, la autoestima y la autoexpresión. El ser pobre, un fracasado o un desconocido es para mucha gente ser un «Don nadie» y, por tanto, no ser merecedor de amor y ser incapaz de amar. Pero quien crea que la riqueza, el éxito o la fama pueden convertir a un «Don nadie» en «alguien», es víctima de una ilusión. La persona que triunfa puede parecer que es «alguien», porque está rodeado de signos externos de importancia: ropas, coches, casa y celebridad. Puede que de la imagen de ser «alguien», pero las imágenes son un fenómeno superficial

que a menudo tiene muy poco que ver con la vida interior. De hecho, cuando una persona tiene que proyectar la imagen de ser «alguien», indica que en su interior se siente un «Don nadie». Este sentimiento es el resultado de la disociación entre el yo y el cuerpo. La persona se identifica con su yo y niega la importancia de su cuerpo; es más, no tiene cuerpo. La pérdida de sensación del cuerpo, que equivale a sentirse un «Don nadie», obliga a sustituir la realidad del cuerpo por imágenes basadas en la posición social, política o económica.

Si queremos encontrar a la verdadera persona tras la fachada de su conducta social tenemos que mirar a su cuerpo, sentir sus sentimientos y entender sus relaciones. Sus ojos nos dirán si puede amar, su cara nos dirá si es autoexpresivo y sus movimientos nos revelarán el grado de libertad interior. Cuando estamos en contacto con un cuerpo vivo y vibrante, sentimos inmediatamente que estamos en presencia de «alguien», sin tener en cuenta su posición social. A pesar de lo que se nos ha enseñado, la vida se vive realmente en este nivel personal donde un cuerpo se relaciona con otro o con su entorno natural. Todo lo demás es pura tramoya, y si confundimos el teatro con el drama de la vida, estamos en realidad bajo el dominio de la ilusión.

Una meta ilusoria exige una manera de ser, aprobada, porque detrás de esta meta está la necesidad de aceptación. La meta se fija inicialmente durante la infancia, con el deseo de aceptación de los padres, transferido más tarde a los demás. Voy a ilustrar este aspecto del problema con otra historia clínica.

Traté a una mujer joven que me consultó porque tenía una grave depresión originada a raíz de la ruptura de su matrimonio. Había descubierto que su marido mantenía relaciones con otra mujer y eso le produjo una gran conmoción. Era una mujer moderna y sofisticada, y consciente de que estas cosas sucedían con frecuencia. Además la relación entre marido y mujer era conflictiva; el marido no

ganaba suficiente dinero y mi paciente tenía que ingeniárselas para mantener una casa confortable para él y para el niño. El matrimonio tenía problemas sexuales. Mi paciente, Selma, nunca había alcanzado el climax durante el acto sexual.

¿Estaba Selma deprimida porque había perdido el amor de su marido? Es difícil valorar cuánto amor hay entre dos personas, pero a medida que fui trabajando con Selma me di cuenta de que no sufría excesivamente por esa pérdida. Estaba sola, pero la soledad no es el equivalente de la depresión, y además tenía que ocuparse de su hijo y de su casa.

Lo que la había hundido era el no haber previsto que podía ser engañada y el ser tan vulnerable a la decepción. Sufría de una verdadera pérdida de autoestima. Hasta entonces se había considerado superior a su marido en muchos aspectos. Se creía más inteligente, más sensible y más realista. Sentía que él la necesitaba y que ella podía ayudarle, fomentando su ambición, a alcanzar el éxito. Se veía como una fuerza inspiradora, como director y manager de sus asuntos.

No es difícil adivinar por qué Selma se quedó tan hundida, funcionando como funcionaba y teniendo la imagen de sí misma que tenía. No podía concebir que a su marido le atrajera otra mujer, ya que se veía como la mujer que cualquier hombre podría desear, la esposa perfecta. Esta inflada autoimagen se deshinchó repentinamente por la decepción, su ego se desplomó y Selma cayó en la depresión.

La meta irreal que Selma perseguía era una relación en la que se sintiera *completamente* segura porque la otra persona ni siquiera pudiera soñar en vivir sin ella. La necesidad de una seguridad tan absoluta denota la presencia de una inseguridad personal interna, que se puso de relieve en el curso del tratamiento. Sus padres se habían divorciado cuando ella era joven y la pérdida de la relación con su padre la había herido profundamente. En su juventud hubo otras carencias emocionales que conformaron su personalidad, creándole una necesidad excesiva de se-

guridad. Pero Selma no se daba cuenta de ello e incluso lo había transferido a su marido. Era *él* quien necesitaba seguridad; ella le sostendría y le daría su apoyo con una dedicación incondicional a sus intereses.

Las metas irreales a las que Selma había consagrado sus energías eran las de ser una perfecta esposa y madre y obtener así el amor constante e incondicional que de niña se le había negado. Una meta era interna, la otra externa, pero ambas imposibles de conseguir. El luchar por conseguir la perfección reduce la humanidad del individuo y acaba siendo autodestructivo; sólo sirve para ver la imperfección de la otra persona. En la actitud de Selma hacia su marido se puede detectar una nota de desprecio y cabe sospechar una hostilidad subyacente hacia él. A medida que fue saliendo de su depresión, surgieron los sentimientos amargos y negativos que tenía contra él.

La búsqueda de un amor inquebrantable también es autodestructivo. Lo que Selma buscaba era algo más que el compromiso de un marido a compartir su vida con una mujer. Quería que la admirara y necesitara de tal modo que estuviese encadenado a ella. Pero nadie quiere estar encadenado, porque supone una limitación de la libertad individual. El marido de Selma sólo podía reaccionar a esta exigencia encubierta con un resentimiento latente y una rebelión, que finalmente le impulsaron hacia otra mujer.

La cantidad de energía y esfuerzo que Selma había invertido para intentar satisfacer sus metas irreales era enorme. Comenzó antes de su adolescencia y únicamente terminó con su derrumbamiento. Cuando esto sucedió, estaba exhausta, tan agotada físicamente como deprimida psíquicamente. Su depresión se puede contemplar como un aviso que da la naturaleza para pedir que se detenga el insensato gasto de energía y dar tiempo para recuperarse. Aunque una depresión es patológica, también es un fenómeno recuperativo. El derrumbamiento es como la vuelta a un estado infantil, y, con el tiempo, la mayoría de la gente se recupera espontáneamente.

La recuperación, por desgracia, no es permanente. Tan pronto como recobra la energía, la persona antes deprimi-

da reanuda su esfuerzo por satisfacer su sueño. Este rebote desde la depresión es a veces tan brusco e incontrolable que la persona sube tanto hacia arriba como abajo había estado antes. Estos bruscos cambios de ánimo que oscilan entre la depresión y la euforia e incluso la manía, presagian la inevitabilidad de una nueva reacción depresiva. La euforia se debe a la exagerada presunción *de que esta vez todo será distinto,* de la misma forma que un alcohólico jura que no beberá ni una gota más, cosa que nunca ocurre. Mientras persista una meta ilusoria en el inconsciente y dirija la conducta, la depresión será inevitable.

Si la depresión es tan común hoy día, es por la irrealidad en que transcurre buena parte de nuestras vidas, por la energía que se dedica a la persecución de metas irreales. Somos como especuladores en Bolsa, planeando beneficios de acciones cuyos dividendos nunca llegamos a disfrutarlos. Esta inversión en valores que están fuera de nosotros como seres humanos infla artificialmente su valor real. Una casa mayor, un coche más nuevo, más electrodomésticos, etc., tienen cierta medida de valor positivo, ya que contribuyen de alguna manera al placer de la vida. Pero si consideramos estas cosas como una medida de nuestro valor personal, si esperamos que el poseerlas llenará el vacío de nuestras vidas, estamos montando el escenario para una inevitable deflación que de seguro nos deprimirá, igual que se deprime el especulador cuando la fiebre especuladora remite y el mercado quiebra.

Estamos expuestos a deprimirnos cuando buscamos fuentes externas a nosotros para realizarnos. Si pensamos que el tener todos los adelantos materiales que posee el vecino nos va a hacer más personas, a reconciliarnos más con nosotros mismos y a ser más autoexpresivos, nos veremos lamentablemente desilusionados. Y cuando llega la desilusión, nos deprimiremos. Puesto que esta actitud es hoy día la de muchas personas, supongo que veremos aumentar la incidencia de la depresión y del suicidio.

La persona autodirigida

Desde el punto de vista de la tendencia a la depresión, la gente puede dividirse en dos categorías: las autodirigidas y las heterodirigidas, las que se dirigen desde el interior y las que se dejan dirigir desde fuera. Estas no son categorías absolutas, sino meros términos adecuados para describir actitudes y conductas; mucha gente se halla situada entremedias, pero la mayoría tiende hacia uno u otro de estos polos. Por razones que pronto veremos, el hombre o la mujer dirigido desde fuera es más vulnerable a la depresión que el autodirigido.

Hablando en términos generales, la persona autodirigida tiene un fuerte y profundo sentido del yo. A diferencia de la persona heterodirigida, no se deja influir fácilmente en sus actitudes y conducta por la volubilidad del entorno. Su personalidad tiene orden y estabilidad interna y descansa en la firme base de la autoconciencia y autoaceptación. Se sostiene sobre sus propios pies y sabe dónde está. La persona heterodirigida carece de estas cualidades, muestra una fuerte tendencia a la dependencia y necesita a otros en los que apoyarse emocionalmente. Al perder este soporte, se deprime. Tiene lo que se llama una estructura de carácter «oral», lo que significa que sus necesidades infantiles de apoyo, aceptación y experiencia de contacto físico y calor no fueron satisfechas. Al sentirse insatisfecho, no tiene razones para tener fe ni en sí mismo ni en la vida.

Una diferencia entre las personas autodirigidas y las heterodirigidas es el objeto donde ponen su fe. La persona autodirigida pone su fe en sí misma, la heterodirigida la pone (si es que la tiene) en los demás, arriesgándose así a una decepción constante. Siempre buscará algo fuera de sí misma en lo que creer: una persona, un sistema, un credo, una causa o una actividad. En el nivel consciente está muy identificado con sus intereses externos. Eso podría parecer a primera vista una postura positiva; desde fuera parece estar siempre ocupado, haciendo cosas, pero trabaja para la galería, con la esperanza inconsciente de que los

demás reconozcan su valor y le respondan con amor, aceptación y ayuda. La persona autodirigida actúa y hace las cosas para sí misma, su identificación primaria es consigo misma como persona y sus actividades son expresión de quién es él. Se realiza a través de su respuesta al mundo, no de la respuesta del mundo a él. Cualesquiera que sean las necesidades insatisfechas que tuvo de niño —y quién no las tiene— no espera que ahora se las satisfagan los demás.

Sería fácil dividir a la gente en tipos dependientes e independientes e identificar a la persona autodirigida con el primero, tal como he equiparado a la persona heterodirigida con el segundo. He evitado esta clasificación porque a menudo las apariencias engañan. La persona dirigida desde fuera actúa con frecuencia muy independientemente, aparenta que los demás le necesitan y cree así que es independiente. Esta conducta es una indicación clara de que la persona está dirigida desde fuera y bajo esa fachada de autosuficiencia es por tanto tremendamente dependiente. Como hemos visto, con este papel intenta satisfacer su necesidad de dependencia, mientras se engaña a sí mismo y a los demás. La persona que puede expresar abiertamente su necesidad de dependencia no es tan propensa a deprimirse como aquella que la esconde bajo una máscara de independencia.

Otra diferencia importante entre estos dos tipos de personalidad está en la forma en que reconocen sus problemas y definen sus deseos. La persona autodirigida sabe lo que quiere y lo expresa concretamente. Por ejemplo, dirá: «Siento que me estoy forzando demasiado y que necesito parar un poco»; o bien: «mi cuerpo está tenso y mi respiración es muy superficial; necesito abrirme». Habla personalmente desde una postura de autoconciencia. La persona dirigida desde fuera no puede hacerlo; sus demandas son generales y se expresan en términos amplísimos como: «quiero amor» o «quiero ser feliz». Esta forma de hablar denota falta de un fuerte sentimiento y del autoconocimiento que le asegurarían el estar centrado, como lo está la persona autodirigida.

La autodirección interna viene dada por un sentimiento fuerte que sólo permite un curso de acción. Esto no significa que la persona autodirigida esté dominada por un solo sentimiento y que se mueva en una sola dirección. Tal actitud implicaría rigidez, que se vendría inevitablemente abajo cuando la persona no pudiera mantener la necesaria tensión. En una persona sana, los sentimientos cambian constantemente. Se puede estar disgustado y amable, triste y después alegre. Cada emoción fuerte crea una nueva dirección que es la respuesta personal del organismo a su entorno. Toda emoción auténtica tiene esa calidad personal, es una expresión directa de la fuerza vital que existe dentro de la persona.

La fe puede considerarse como un aspecto del sentimiento. Cuando más sentimiento hay, más fuerte es la fe. Uno no siente fe, lo que normalmente se siente son las diferentes emociones. Pero cuando se actúa con emoción o con un fuerte sentimiento, se actúa con fe: fe en la validez de los propios sentimientos y fe en uno mismo.

La persona que carece de fe, ha suprimido todas sus emociones fuertes y las ha sustituido por un conjunto de creencias o ilusiones que guían y dirigen su conducta. Puede ser, por ejemplo, un estudiante radical que crea que la violencia es la única forma de derrocar el sistema establecido que él ve como opresor. En nombre de esta creencia puede reunir gran energía y evocar lo que pueden parecer sentimientos auténticos; pero estos sentimientos no son personales. No está disgustado a causa de un insulto personal. No está triste a causa de una pérdida personal. Ha dejado a un lado sus sentimientos personales en favor de lo que él cree que son las necesidades de los demás. Con esta acción revela que es una persona dirigida desde fuera. Cuando la causa por la que lucha sufre un revés, no es raro que esta gente se deprima.

No tengo nada en contra de la gente comprometida; pero parece que nuestra primera preocupación debería ser la de nuestro propio bienestar. Si cada cual pudiera valerse por sí mismo y cuidar de sus propias necesidades, el mundo marcharía indudablemente mejor. La persona

autodirigida no es egoísta. Está centrada en sí misma, y el preocuparse verdaderamente de sí misma la hace darse cuenta de que depende del bienestar del resto de su comunidad. Y es realmente humanitaria, porque es consciente de su propia humanidad, de su propio ser como persona.

Transferir los problemas a los demás y exigir su solución es señal de que la persona está dirigida desde fuera. Desgraciadamente es el signo de nuestro tiempo, y con pesar contemplamos la gradual erosión del sentido de responsabilidad personal. Aunque sin quererlo, el psicoanálisis ha contribuido desgraciadamente a esta situación, habiendo mostrado a través de completísimos análisis que el individuo no es culpable de sus taras y desgracias; sin querer ha fomentado la tendencia opuesta, la de echar a la sociedad la culpa del sufrimiento de las personas. Si la sociedad está equivocada, es ella quien debería resolver el problema, y puesto que la sociedad son los *otros,* nadie se siente personalmente responsable.

La sociedad es una entidad vaga que carece de verdadero poder. Lo que sucede es que la carga de todos nuestros males, personales y sociales, la desplazamos al gobierno. Es difícil imaginar cómo el gobierno puede ayudarnos a superar nuestras depresiones, curar nuestras tendencias esquizoides, protegernos contra la ansiedad, etc. Cuando los ciudadanos, uno a uno, olvidan su responsabilidad personal de mantener limpia la comunidad, en orden y segura, es difícil que el gobierno pueda proporcionar siquiera los servicios esenciales. Creer que todo lo que tiene que hacer es proporcionar más dinero y que con eso se arreglarían todos los problemas sociales es una ilusión. Esas ilusiones caracterizan a la persona heterodirigida.

Una combinación de fe y responsabilidad personal es el núcleo de todo sistema religioso. Si el individuo no asume la responsabilidad de defender la moral y los principios éticos que dan sustancia vital a las creencias religiosas, la fe religiosa no tendrá sentido. La fe y las creencias forman un todo integral cuando ambas forman parte de la vida

diaria. Entre la gente que posee esta combinación hay mucha menos tendencia a la depresión.

Sin embargo, también es cierto que mucha gente que se deprime ha demostrado un grado aparente de responsabilidad personal, similar a su aparente independencia. Realmente han hecho el esfuerzo de caminar sin muletas, pero teniendo en cuenta que se han deprimido, podemos sacar la conclusión de que ese esfuerzo no salía del corazón. En esos casos el análisis revela siempre que el esfuerzo no se hizo por su propio valor, sino como medio para lograr aprobación y aceptación. Esta responsabilidad engañosa es totalmente distinta de la sincera creencia religiosa por la que cada individuo maduro es responsable ante sí mismo y ante Dios de lo que hace con su vida. El valor y el coraje de la gente auténticamente religiosa para afrontar dificultades y privaciones realmente impresiona. Pero posturas tan firmes son poco corrientes hoy día.

Cuando una persona se deprime, indica claramente que no ha estado viviendo con los pies en la tierra. Es señal de que carece de fe en sí misma, de que ha sacrificado su independencia a cambio de la promesa de satisfaciones por parte de los demás. Ha invertido sus energías en el intento de realizar este sueño, el sueño imposible. Su depresión significa su quiebra y desilusión. Pero cuando se la entiende y maneja adecuadamente, la depresión puede abrir el camino hacia una vida nueva y mejor.

Mucha gente ha logrado superar su depresión con la ayuda de una terapia que le ponga en contacto con sus sentimientos, con su ser interno. Esto, a su vez, le ayuda a recuperar cierta medida de equilibrio e independencia. Durante la terapia se vuelve a orientar hacia el yo personal. Cuando el resultado es positivo, se termina por restablecer la fe del individuo en sí mismo. Si quiere superar su tendencia depresiva, tendrá que terminar por ser una persona autodirigida.

2. Enraizarse en la realidad

Euforia y depresión

Como la reacción depresiva es lo que normalmente impulsa a una persona a buscar terapia y constituye su queja principal, se suele pasar por alto el hecho de que generalmente la depresión forma parte de un ciclo de altibajos. En la mayoría de los casos la depresión va precedida de un período de euforia, cuyo derrumbamiento sumerge al individuo en la depresión. Si queremos comprender la reacción depresiva en su totalidad, tenemos que comprender también el fenómeno de la euforia.

Las señales que indican un estado eufórico no son difíciles de discernir. La persona eufórica es hiperactiva, habla rápidamente, sus ideas parecen fluir libremente y su autoestima es notoria. La evolución ulterior de este fenómeno desemboca en la manía. Hace mucho tiempo que el psicoanálisis se ocupa del problema de la manía y de la depresión. Otto Fenichel ve la reacción depresiva como el fenómeno primario, e históricamente lo es. Dice: «El ca-

rácter triunfalista de la manía surge al liberar la energía acumulada en la lucha depresiva y que ahora busca descarga»[1]. Contemplado desde el punto de vista del ego, hay algo válido en esta interpretación. En el estado depresivo el ego está atado a un cuerpo hundido, abrumado por sentimientos de desesperación. Forcejea por liberarse, y cuando lo consigue se eleva triunfante como un globo de gas que se le hubiera escapado a un niño, hinchándose a medida que sube. La excitación aumenta en la condición maníaca, pero la mayor excitación o carga energética se limita a la cabeza y a la superficie del cuerpo, donde activa el sistema muscular voluntario y produce la característica hiperactividad y exagerada volubilidad. Esta dirección del flujo, ascendente y no descendente, no acaba en descarga, que es una función de la parte inferior del cuerpo. Sirve más bien para centrar la atención del individuo y representa un intento de restablecer el sentido de omnipotencia que se perdió prematuramente en la infancia. Fenichel reconoce el carácter ilusorio de la manía cuando dice: «La manía no es una liberación genuina de la depresión, sino una negación violenta de las dependencias»[2].

El estado eufórico es sólo un grado inferior de esta reacción. El ego del individuo eufórico está también sobreexcitado, como anticipando algún suceso extraordinario o milagroso que haga realidad el profundo deseo de la persona. Podemos comparar esta reacción a la de un niño que ha sido separado de su madre y ahora espera su regreso con una excitación intensa. Para un niño muy pequeño la vuelta de la madre perdida (o la recuperación de su amor) es su deseo más profundo. Su amor significa colmar todas sus necesidades.

Toda reacción depresiva se basa en la pérdida del amor de la madre. Este aspecto del problema lo veremos en un capítulo posterior. Aquí sólo nos interesa saber que esta

---

[1] OTTO FENICHEL, *The Psychoanalitic Theory of Neurosis* (New York, W. W. Norton & Co., 1945), p. 408.
[2] FENICHEL, *op. cit.*, p. 410.

pérdida no ha sido aceptada como irrevocable. El deseo de restitución, generalmente inconsciente, proporciona el motivo para esa subida de energía que resulta en euforia. Desgraciadamente el individuo eufórico no se da cuenta de la dinámica de esta reacción ni del hecho de que inconscientemente ve a la gente que le rodea como sustitutos de la figura de la madre que le querrán, cuidarán e incluso alimentarán. El interés inicial hacia él parece apoyar esta transferencia; pero a medida que su euforia aumenta, la gente se empieza a sentir incómoda y lo abandona. No hay ninguna posibilidad de que ellos satisfagan sus expectativas inconscientes, y tarde o temprano el individuo eufórico se sentirá rechazado. La burbuja de seguridad y autoestima que acompañaba a la euforia estalla entonces y da paso a la depresión. El derrumbamiento es un fenómeno bioenergético. La carga energética que antes sobreexcitaba las estructuras periféricas se retrae al centro del cuerpo, a la región del diafragma, estómago y plexo solar. La omnipotencia del ego se transforma en impotencia. Ningún esfuerzo de voluntad será capaz de hacer que la persona deprimida continúe movilizándose.

La gente que sufre depresiones tiene necesidades orales insatisfechas: sentirse sostenidos y apoyados, experimentar el contacto corporal, chupar, recibir atención y aprobación, sentir calor. Se las llama necesidades orales porque corresponden al período de la vida —la infancia— en que domina la actividad oral. Es lo mismo que decir que a estos individuos se les privó del amor materno o de la satisfacción que proporciona un amor seguro e incondicional. Si esta privación determina la estructura básica del carácter de una persona, esta estructura se puede describir como una personalidad oral[3]. En el adulto, estas necesidades orales insatisfechas se manifiestan en la incapacidad de estar solo, miedo a la separación, exceso en el habla o en otra actividad, jactancia u otras maniobras para lograr atención, sensibilidad al frío y una actitud dependiente.

[3] A. LOWEN, *Physical Dynamics of Character Structure* (New York, Grune & Stratton, 1958).

Si la privación es menos grave, decimos que un individuo tiene rasgos orales o que hay una tendencia oral en su personalidad.

Las necesidades orales insatisfechas durante la infancia no se pueden satisfacer en la vida adulta. La seguridad que uno no recibió de niño es imposible recuperarla a través de figuras sustitutivas de la madre. El adulto tiene que encontrar su seguridad en sí mismo. Por mucha atención, admiración, aprobación o amor que uno de a una personalidad oral, nada llena su vacío interior. Las personas adultas sólo pueden lograrlo en un nivel adulto, esto es, a través del amor, de su trabajo y de su sexualidad. El sueño de poder invertir el pasado es una ilusión. Cuando durante la terapia se estimula al paciente a regresar a un estado infantil, es con la finalidad de que experimente la privación y se enfrente con los conflictos y sentimientos que causó. El objetivo es superar su fijación infantil inconsciente y de esta manera ayudarle a que funcione plenamente como adulto en el presente. Mientras sus necesidades orales sigan influyendo en su conducta, estará sujeto a los vaivenes cíclicos de su estado de ánimo, de la euforia a la depresión.

He visto tantas veces este proceso en las personalidades orales que cuando trabajo con ellas les prevengo contra el estado de euforia. Si llegan a este estado, les advierto que detrás vendrá la depresión. El avisar de antemano siempre ayuda, ya que introduce una nota de realidad en su pensamiento y actúa como freno sobre los cambios de ánimo, de modo que la depresión, cuando llega, no es tan seria. En el estado de euforia se piensa que todo irá sobre ruedas. Pero eso es imposible si los problemas subyacentes no se han elaborado. Mantener al paciente «abajo» le facilita el contacto con estos problemas y en consecuencia su solución.

«Abajo» tiene también otro sentido, el de opuesto a «arriba», hacia la cabeza. Abajo es hacia la parte inferior del cuerpo, las piernas y el suelo. La situación de «abajo», para cualquier persona, equivale a «más cerca de la realidad». Cuando una persona cae de un estado de euforia a

la depresión, se hunde tanto que parece estar metida en un agujero desde el que no puede ver la luz del día. Entonces es necesario ayudarle a que salga a flote por sí mismo, lo cual sólo puede hacerse si el paciente reconoce que realmente nunca pisó tierra firme. El agujero siempre estuvo allí, camuflado tal vez por algunas ramas y hojas, pero no lo suficientemente fuertes como para ser una base sólida de su personalidad. El paciente nunca confió realmente en este camuflaje, pues nunca permitió que el peso total de su cuerpo se apoyara en él. Trató de sostenerse a sí mismo desde arriba con ayuda de su ego o de su voluntad y se hundió en la depresión al ceder este soporte ilusorio. Su reacción, una y otra vez, fue la de alzarse cada vez más por encima del suelo en vez de construir una base firme sobre la cual apoyarse. Cuando está eufórico, se encuentra arriba, «arriba en el aire», «arriba en las nubes», y sus pies no descansan «realmente» en el suelo.

La persona sana no tiene esos cambios de ánimo, de la euforia a la depresión. Mantiene siempre los pies en el suelo, la línea base desde donde actúa. Puede que se excite por algún acontecimiento o perspectiva que desplace con fuerza la energía a la cabeza, pero en ningún momento abandonan sus pies la tierra firme. Sus sentimientos pueden ser de placer o incluso de alegría, pero raramente de euforia. Incluso cuando lo que esperaba resulte al final decepcionante, podrá entristecerse o desanimarse un poco, pero no se deprimirá. No pierde su capacidad de respuesta ante situaciones nuevas, como le pasa al depresivo.

Cuando la gente tiene altibajos, indica que bioenergéticamente ha perdido la sensación de que sus pies descansan en tierra firme. Lo mismo cabría decir, creo yo, de una civilización que oscila entre el entusiasmo superoptimista de que todos sus problemas se resolverán fácilmente y la desesperación de que son irresolubles. Cuando una persona mantiene los pies en el suelo, puede contemplar los problemas con realismo, viendo que son difíciles, pero sabiendo también que los seres humanos con fe mueven montañas.

Aunque es cierto que las subidas presagian las bajadas,

deberían verse también como un intento de escapar a la sensación de hundimiento que uno tiene interiormente. Esa es la única explicación para la desesperación con que muchos jóvenes intentan «subir» a través de las drogas. El «viaje» les eleva la mente fuera de sus cuerpos, quitándoles esa sensación de estar en el agujero que de otra manera tendrían. Es injusto echar en cara a la juventud esta forma de evasión cuando los médicos prescriben a sus padres otro tipo de drogas que cumplen el mismo propósito. Y tampoco estoy culpando a los médicos, porque la desesperación y la depresión son formas de muerte en vida, a menudo imposibles de soportar. Desgraciadamente, ninguna droga es de ayuda permanente. La subida que provocan siempre va seguida de una bajada, creando así una dependencia psicológica que puede llegar a ser tan devastadora como las dependencias fisiológicas. La salvación sólo puede estribar en entender esas bajadas y aceptarlas, ya que al menos nos proporcionan un suelo firme sobre el que edificar.

Las subidas inducidas por el alcohol no son, por supuesto, diferentes de las provocadas por la droga ni de cualquier otro episodio de euforia o maníaco. Quien bebe para «subir», necesita evidentemente algo que lo saque de cierta sensación de hundimiento. No quiero decir que todo el que toma una copa esté huyendo de la depresión, pero si uno *necesita* una copa es mala señal. La persona que puede beber o dejar de beber es capaz de disfrutar de los suaves efectos relajantes y estimulantes del alcohol. De quien estamos hablando es de la persona que busca el estado de euforia. Cuando lo consigue, flota casi literalmente en el aire, su equilibrio está perturbado, sus pies inseguros e incluso puede llegar a sentir que hay un espacio entre sus pies y el suelo.

Todo el mundo sabe que tras la euforia alcohólica viene el bajón. Cuando existen síntomas físicos, lo llamamos resaca. Pero incluso en ausencia de efectos físicos posteriores, al día siguiente se está bajo de ánimo. Y si no se puede afrontar este estado de ánimo, aumentará la necesidad de volver a beber. La bajada en las drogas es algo di-

ferente. Los efectos de las drogas son generalmente de mayor duración que los del alcohol. La persona que baja de una droga puede que al día siguiente no se sienta baja, porque las drogas son más potentes que el alcohol para suprimir sentimientos. Las subidas con marihuana tienden a dejar a la persona en un estado de apatía que puede no experimentarse como bajo porque no se experimenta de ningún modo. Hay gente que dice que ha tenido «viajes» de los que ha salido sintiéndose eufórico. No voy a discutirlo, ya que en toda regla hay excepciones; pero no es la experiencia normal.

Hay gente que realmente tiene que estar muy desesperada, a juzgar por el hecho de que necesitan estar continuamente «altos». Los adictos a las drogas duras caen dentro de esta categoría. El estado «bajo» es tan doloroso que tienen que mantenerse «altos» a toda costa. De cuando en cuando encuentro a alguien que pregunta: «Bueno, ¿y por qué no podemos estar 'altos' todo el tiempo?» La pregunta revela su grado de irrealidad. Supongo que uno puede estar «alto» a base de droga hasta que revienta o se muere; pero éstos son descensos terminales que no permiten ningún ulterior movimiento ascendente. Nada permanece siempre arriba, ni siquiera un árbol o una montaña: pero el que permanezca más o menos tiempo depende de lo bien enraizado que esté o de lo sólida que sea su base. Para un árbol, arriba no significa alto, sino erecto.

He dicho que la persona deprimida es como si cayera en un agujero. El agujero está en realidad en sus sentimientos, o más concretamente, en su cuerpo. El agujero en los propios sentimientos es el sentimiento de vacío interior del que se quejan muchos individuos, sobre todo la gente con una estructura oral de carácter. El agujero en el cuerpo es una falta de sensación en el vientre. Anteriormente he descrito cómo en el carácter oral la carga se retrae desde el extremo de la cabeza al centro del cuerpo. De allí no fluye a las extremidades, quedándose en la zona media por miedo —un miedo inconsciente— de que no haya suelo donde apoyarse, nada o nadie que lo sujete si se deja ir. Como resultado de esta retención, las extremidades

inferiores del cuerpo están energéticamente descargadas, lo que contribuye enormemente al sentimiento de inseguridad. Y el vientre, que contiene las entrañas, también carece de emociones y de carga. Cuando en ese lugar no hay sentimiento, es como si uno «no tuviera redaños» para mantenerse sobre los pies y tomar una postura en la vida. El vacío en el vientre, el miedo profundo de que no «se tiene estómago» o de que no se es capaz de aguantar una crisis, es un boquete abierto en la personalidad.

En el pensamiento japonés se ve al vientre como el centro vital del hombre. Se le llama *hara*. Como señala Karlfried Durckheim, los japoneses «son conscientes de que la vida en la tierra, tanto en su necesidad como en su realización, sólo puede alcanzarse correctamente si el hombre no se sale del orden cósmico y mantiene su contacto con la gran unidad original. El hombre que conserva inamovible su centro de gravedad en ese centro que es el *hara* tiene un contacto duradero con esa unidad original»[4]. Así, en la figura de Buda, como en la de muchos otros grandes maestros, el vientre es el centro, «desde donde fluye todo movimiento y desde el cual se recibe fuerza, dirección y medida»[5]. Aceptemos o no este punto de vista japonés, tenemos que reconocer que el vientre es la parte del cuerpo en donde tiene lugar el principio de la vida del individuo y desde el cual emerge a la luz del día.

Según los japoneses, si un hombre tiene *hara*, significa que está centrado. También significa que está equilibrado tanto física como psíquicamente. Una persona equilibrada está tranquila, relajada, y mientras permanece así, sus movimientos son naturales y gráciles. El *hara* es el secreto del tiro con arco Zen, ya que el hombre que lo posee está en armonía, a través de su centro vital, con todas las fuerzas del mundo externo. Sus movimientos no son voluntarios, sino que fluyen naturalmente como respuesta de su ser total a una situación.

---

[4] KARLFRIED, DURCKHEIM, *Hara. The Vital Centre of Man* (London, George Allen & Unwin Ltd., 1962), p. 27.

[5] *Ibíd*, p. 26.

Uno se pregunta: ¿Por qué el vientre es tan importante? La respuesta es que es el *asiento* de la vida. Literalmente uno *se sienta* sobre su propio vientre, y de esta forma mantiene contacto a través de él con el suelo pélvico, los órganos sexuales y las piernas. Si uno se estira hacia arriba, hacia el pecho o la cabeza, se pierde ese contacto esencial. La dirección ascendente es hacía la consciencia, hacia el ego. En una civilización que sobreestima estos valores, la postura corporal correcta es el vientre hacia dentro y el pecho hacia afuera. En la mitología antigua se comparaba el diafragma a la superficie de la tierra. Todo lo que había por encima era luz y, por lo tanto, consciente; lo que estaba por debajo era oscuridad, que representaba el inconsciente. Si uno se mantiene por encima del diafragma, se separa la conciencia de sus profundas raíces en el inconsciente. La importancia del vientre y el significado del *hara* es que solo estando en el propio vientre evitará uno la separación entre consciente e inconsciente, entre el ego y el cuerpo, o entre uno mismo y el mundo. *Hara* representa un estado de integración o unidad de la personalidad en todos los niveles de la vida.

La persona que tiene *hara* es, por supuesto, una persona autodirigida, con todas las cualidades apropiadas. Pero *hara* representa en realidad un estado aún más alto, un estado de trascendencia en el que el individuo, a través de la total realización de su ser, se siente parte de la gran Unidad o del Universo. Esta persona tiene fe, pero no como cuestión de creencias, que es una función de la mente y de la conciencia, sino como una profunda convicción interna que siente en sus entrañas. Solamente esta fe tiene auténtico poder sustentador. Lo cual nos demuestra que la verdadera fe no puede predicarse. Sólo puede lograrse a través de experiencias que llegan a las entrañas y evocan sensaciones viscerales.

El estar realizado significa estar totalmente lleno, y eso quiere decir un vientre lleno, ya sea de buenos alimentos o de buenos sentimientos, lo cual no quiere decir una panza, que es la acumulación de grasa en el exterior de una pared abdominal tensa y constreñida. Hace muchos

años vi palpablemente que una tripa llena es la señal de vitalidad de un organismo. Mi perra había dado a luz su primera camada de diez cachorros, y como era nuestra primera experiencia de este tipo, mi mujer y yo estábamos perdidos y no sabíamos cómo proceder. Si los dejábamos solos, los cachorros más fuertes se tomarían toda la leche, dejando morir a los más débiles. Al final del primer día llamamos al veterinario, que no nos dio una solución muy sencilla: dividió a las crías en dos grupos, los fuertes y los débiles; los débiles debían mamar primero, y cuando estuvieran satisfechos podían pasar los fuertes. Para separar a los cachorros, tomó a cada uno y les palpó la tripa. Los que tenían la tripa llena los puso en el grupo de los fuertes. Y con esta solución los diez cachorros salieron adelante

Enraizar al individuo

Lo que nosotros llamamos enraizar al individuo (*grounding* en inglés) consiste en sensibilizar el vientre de manera que la persona pueda sentir sus entrañas y sensibilizar sus piernas hasta que las sienta como raíces móviles. La persona que esta enraizada de esta manera siente que tiene debajo una base firme en la tierra y posee el coraje de mantenerse o moverse por ella como le place. Estar enraizado es estar en contacto con la realidad; las dos expresiones son sinónimas en nuestro lenguaje. De una persona que está en contacto con la realidad se dice «que tiene los pies en la tierra» o que «esta arraigada». Un individuo que esta bién enraizado no actúa en base a ilusiones; no las necesita. Y a la inversa: la persona que se aferra a sus ilusiones, las necesite realmente o no, se mantiene en las nubes, sin llegar a enraizarse. Todo buen psiquiatra trabaja para disipar las fantasías del paciente, y esta labor es más fácil cuando la persona está deprimida, porque sus fantasías han perdido, temporalmente al menos, el poder de mantenerle «colgado».

Sin embargo, la tarea de enraizarse no es fácil. Hay an-

gustias profundas que obstruyen el camino, entre las cuales ya mencioné el temor a que nadie le preste ayuda si se deja ir. Las palabras para convencerle de lo contrario, aunque bien intencionadas, son gestos vacíos. La persona que abre su corazón a los demás descubre enseguida que no está sola; casi todo el mundo responde cálidamente a quien abre su corazón. Pero para alcanzar esta forma de ser abierta, hay que pasar por la angustia de sentirse solc y aprender que ya no tiene importancia.

El individuo medio también tiene miedo de que si se deja caer, ya no podrá levantarse. Su vientre alberga sentimientos de profunda tristeza y desesperación a los que tiene miedo a ceder; ha concentrado sus energías en la lucha para superarlos. El ceder se experimentaría como ur fracaso personal, una derrota del ego y una aparente pérdida de integridad. A pesar de todo desea rendirse: la lucha ya no tiene sentido, porque se ha convertido en ur forcejeo contra uno mismo. Está aterrado, pero si está er tratamiento con un terapeuta que haya sacado a otros de ese infierno personal, la fe de aquél le inspirará valor. E psiquiatra ha de ser un hombre de «fe» —es decir, él mismo tiene que estar enraizado— si quiere comunicar alg de fe a sus pacientes.

Cuando el paciente empieza a permitir que surjan sensaciones en su vientre, invariablemente llorará. Llorar tanto por la tristeza de una vida sin fe, como por l alegría de ver que puede cambiar ese estado de cosas. N solamente brotarán lágrimas, todo su cuerpo se convulsionará con sollozos, a veces dolorosos, a veces placenteros Al haber suprimido las sensaciones en el vientre, habí reprimido su llanto de niño, al darse cuenta de que no l procuraba ya el amor, la seguridad y el confort que necesitaba. A medida que vuelve la sensación, vuelven los sentimientos, no una sola vez sino muchas, hasta que el dolc del pasado queda totalmente eliminado.

A medida que las sensaciones se van desarrollando má profundamente en el vientre, tocando el suelo pélvico, s irán transformando en sensaciones sexuales, que para l mayoría de los seres humanos son una importante fuent

de ansiedad. Para entender esta ansiedad tenemos que distinguir entre sensaciones sexuales y sensaciones genitales. Las sensaciones genitales son parte de las sexuales, pero no al contrario. La sexualidad es una función de todo el cuerpo, incluso el aparato genital. La genitalidad, por otra parte, es un aspecto limitado de la respuesta sexual total. En muchos individuos la función genital está separada y disociada de las sensaciones del cuerpo, al igual que, en el otro extremo del organismo, el ego también está disociado de esos mismos sentimientos. La ansiedad sexual atañe a las sensaciones del cuerpo, no a las sensaciones genitales. Estas sensaciones corporales pueden ser aterradoras, mientras que las sensaciones puramente genitales, como por ejemplo las que conlleva la erección masculina, no suponen ninguna amenaza para la personalidad.

Podemos preguntarnos, ¿cuáles son estas sensaciones sexuales? Pues bien, son las profundas sensaciones de fluir y deshacerse dentro del cuerpo que, tanto en el hombre como en la mujer, preceden a la excitación genital. Cuando ocurren, indican que el deseo sexual está fluyendo a través del cuerpo, y no sólo por la cabeza y los órganos genitales. Entonces, ¿porqué estas sensaciones son tan aterradoras? Porque son el principio de una disolución que culminará en el éxtasis de un orgasmo total, y la personalidad neurótica o esquizoide las experimenta como una disolución del yo, una entrega sobre la que no tiene control, un dejarse ir desde el que no hay vuelta. Todos buscan esta disolución, esta entrega, este dejarse ir, pero muy pocos tienen la fe que permitiría que eso sucediera. En nuestra inseguridad nos agarramos a nuestros preciosos yoes, a nuestro ego y a nuestra potencia genital, y no estamos preparados para entregarlo todo en nombre del amor.

La mayoría de la gente tiene también ansiedades conectadas con las funciones urinarias y anales que también necesitan ser resueltas. Quien más quien menos ha aprendido la lección de que estas funciones nos pueden causar mucho dolor, vergüenza y humillación si no las controlamos rigurosamente. Se nos ha elogiado ese control y castigado en cambio cuando fallábamos. Se nos ha enseñado

de ansiedad. Para entender esta ansiedad tenemos que distinguir entre sensaciones sexuales y sensaciones genitales. Las sensaciones genitales son parte de las sexuales, pero no al contrario. La sexualidad es una función de todo el cuerpo, incluso el aparato genital. La genitalidad, por otra parte, es un aspecto limitado de la respuesta sexual total. En muchos individuos la función genital está separada y disociada de las sensaciones del cuerpo, al igual que, en el otro extremo del organismo, el ego también está disociado de esos mismos sentimientos. La ansiedad sexual atañe a las sensaciones del cuerpo, no a las sensaciones genitales. Estas sensaciones corporales pueden ser aterradoras, mientras que las sensaciones puramente genitales, como por ejemplo las que conlleva la erección masculina, no suponen ninguna amenaza para la personalidad.

Podemos preguntarnos, ¿cuáles son estas sensaciones sexuales? Pues bien, son las profundas sensaciones de fluir y deshacerse dentro del cuerpo que, tanto en el hombre como en la mujer, preceden a la excitación genital. Cuando ocurren, indican que el deseo sexual está fluyendo a través del cuerpo, y no sólo por la cabeza y los órganos genitales. Entonces, ¿porqué estas sensaciones son tan aterradoras? Porque son el principio de una disolución que culminará en el éxtasis de un orgasmo total, y la personalidad neurótica o esquizoide las experimenta como una disolución del yo, una entrega sobre la que no tiene control, un dejarse ir desde el que no hay vuelta. Todos buscan esta disolución, esta entrega, este dejarse ir, pero muy pocos tienen la fe que permitiría que eso sucediera. En nuestra inseguridad nos agarramos a nuestros preciosos yoes, a nuestro ego y a nuestra potencia genital, y no estamos preparados para entregarlo todo en nombre del amor.

La mayoría de la gente tiene también ansiedades conectadas con las funciones urinarias y anales que también necesitan ser resueltas. Quien más quien menos ha aprendido la lección de que estas funciones nos pueden causar mucho dolor, vergüenza y humillación si no las controlamos rigurosamente. Se nos ha elogiado ese control y castigado en cambio cuando fallábamos. Se nos ha enseñado

mandas paternas, o se tiene que sentir un intruso. Los efectos de esta forma de educar a los hijos los veremos en un caso que presentaré más adelante.

Detrás de esta superficial sumisión nace un sentimiento de rebeldía que se hace más perverso con el tiempo. En la mayoría de los pacientes deprimidos podemos encontrar la actitud (por lo general profundamente soterrada) de que «me hicieron sentirme no querido, y ahora soy yo quien no quiere nada». Esta perversidad puede parecer que une a los rebeldes en una causa común, pero rara vez en un sentimiento común. Las personas que carecen de fe no son espíritus afines, pero pueden encontrarse en el mismo bando en una protesta o manifestación.

Para tratar al paciente deprimido hay que entender su perversidad y aceptar su rebeldía. Solo a través de ésta podrá movilizar los sentimientos que le liberarán y le llevarán a ser una persona auténtica. Su protesta es contra un sistema que le negó el derecho a ser él mismo y le privó de la seguridad asociada a este derecho, de amar y ser amado. Pero no es en la rebeldía donde encontrará la confianza que necesita ni el suelo donde arraigarse. El rebelde es todavía un marginado que desea pertenecer a algo o a alguien, pero que no puede o no quiere admitirlo.

Al paciente no se le pide que abandone su rebeldía, sino que vaya más allá, hacia una fe en la vida que trasciende cualquier sistema o ideología. Al enraizarle en las sensaciones de su cuerpo, en su sexualidad animal y en la tierra de la que salió, le devolvemos a la familia de los hombres y al reino de la naturaleza. Le devolvemos esa confianza básica que fue el sostén de sus primitivos ancestros, la confianza de que fue creado para este mundo y que el mundo fue hecho para él. El cómo y el por qué el enraizamiento alcanza estas metas requiere una exploración más detenida.

Enraizarse es un concepto bioenergético, y no sólo una metáfora psicológica. Cuando conectamos a tierra un circuito eléctrico, le proporcionamos una salida para la descarga de energía. En un ser humano, el enraizarse también sirve para liberar o descargar la excitación del cuerpo.

El exceso de energía en un organismo viviente se descarga constantemente a través del movimiento o del aparato sexual. Ambas son funciones de la parte inferior del cuerpo. A la parte superior le concierne principalmente la toma de energía, ya sea en forma de alimento, oxígeno o estimulación y excitación sensorial. Estos dos procesos básicos de carga arriba y descarga abajo están normalmente equilibrados. En el cuerpo hay una pulsación energética; cuando necesitamos energía o excitación las emociones se mueven hacía arriba, hacia la cabeza, y cuando la descarga se hace necesaria, hacia abajo, hacia las extremidades inferiores. Si una persona no puede cargar adecuadamente, estará débil, descargada, mostrará una pérdida de vitalidad. Si no puede descargar adecuadamente, estará colgada: colgada a alguna fantasia, e incapaz de bajar a tierra hasta que la fantasía se derrumba. Pero uno no permanecerá en el suelo a menos que esté enraizado en la función de descarga.

La función de descarga se experimenta como placer. Lo sabemos por la experiencia común, que nos dice que la descarga de cualquier estado de tensión o excitación es placentera. Y también por el placer sexual cuando la descarga de sensaciones y sentimientos ha sido intensa. Sigmund Freud lo señaló y Wilhelm Reich lo documentó. Todos conocemos el dolor que conlleva la incapacidad de descargar un estado de tensión, y cabe suponer que el individuo colgado está en un estado de dolor. Sin embargo, no lo experimenta conscientemente: se ha inmunizado endureciendo su estructura. Y teme liberar esa rigidez porque provocaría dolor. Cuando la condición de colgado se convierte en una segunda naturaleza de la persona, ésta pierde toda conciencia de su rigidez. Lo que sí siente es la pérdida de placer en su vida, lo cual le obliga a redoblar su interés por el dinero, el éxito o la fama o por conseguir cualquiera que sea la meta que le hayan impuesto sus ilusiones. Se ve así atrapado en un círculo vicioso que sube en espiral, cada vez más alto, hasta que la ilusión se derrumba; entonces cae a plomo en la depresión.

El enraizamiento facilita la experiencia de placer, lo

cual motiva a la persona para tratar de alcanzar una carga mayor en cualquier área que prometa placer. El proceso de la vida puede contemplarse bioenergéticamente como: carga ascendente con excitación ► descarga descendente con placer ► más carga ascendente (más excitación) ► más carga descendente (más placer). Si se reduce o corta la capacidad de un organismo para experimentar placer, inmediatamente se limita la salida de impulsos. Cuando una persona pierde el placer de estar vivo, su respiración se restringe, su apetito flaquea y su interés en la vida declina. El flujo oscilante de emociones o energía en el cuerpo es como un gran péndulo que mantiene a la vida en un movimiento fácil y sin esfuerzo. En una persona «colgada» el flujo se reduce; en una persona deprimida parece llegar a pararse. En efecto, cualquier perturbación en el enraizamiento es como si se destruyera alguna de las raíces que mantienen la vida de un árbol. Si destruimos estas raíces, veremos lo poco que dura erecto y vivo.

El enraizamiento conecta al hombre con sus funciones básicas, animales o corporales, y en ese proceso alimenta y mantiene su esfuerzo espiritual, que está asociado con el movimiento del sentimiento y de la energía hacia la cabeza. A medida que sus pies se afianzan en la tierra, sus brazos se extienden hacia el cielo, sus ojos se abren a la gloria del universo y su espíritu se remonta exultante hacia el milagro de su vida, de su conciencia, de su ser como parte del todo. Este surgir del sentimiento desde las propias raíces es la contrapartida corporal de todo sentimiento espiritual, la base de toda experiencia religiosa. Es el milagro de la vida moviéndose contra la gravedad, sintiendo surgir su propia fuerza.

Cuando un fruto cae al suelo, las semillas que contiene germinan normalmente y buscan implantarse en la tierra. Este proceso es más fácil si el fruto y las semillas están maduros. Tanto la germinación como la implantación se ven dificultadas si el fruto se separa prematuramente del árbol. Un niño separado prematuramente de la madre está en la misma situación. Su inclinación natural es volver a la madre de cara a completar el abortado proceso de madu-

ración. Sin darse cuenta de ello, toda la energía de que dispone la invierte en este empeño. Pero si la separación es definitiva, la conexión original no puede restablecerse, como tampoco una fruta puede ser reenganchada al árbol. Por muy fuerte que sea el intento, está destinado al fracaso. Este es el dilema de la personalidad oral y explica su predisposición a la depresión.

El proceso de enraizar a un individuo es, en consecuencia, el proceso de ayudarle a completar su madurez. A través de los años, la persona ha ido creciendo físicamente pero ha permanecido emocionalmente inmadura. No ha aprendido a tener los pies en la tierra, porque sigue esperando demasiado de los demás. Su vientre no está lleno, porque permanece quieto, a la espera de que los demás se lo llenen. Esta es su falta de sentido de la realidad. Pero lo cierto es que nadie puede suplirle; tiene que hacerlo por sí mismo, aunque con la ayuda de un terapeuta.

¿Cómo se hace esto? En la terapia bioenergética comenzamos con la respiración, igual que lo hace el oriental o el yoga. La respiración encierra el secreto de la vida, porque proporciona la energía a través del metabolismo que mantiene encendida la llama de la vida. Pero hace más que eso. Como dice Durckheim, «al respirar participamos inconscientemente de la Vida Superior»[6]. La razón de esta afirmación es que la respiración es un proceso total de expansión y contracción corporal que es al mismo tiempo consciente e inconsciente. La respiración sana es en gran parte inconsciente, pero a través de las sensaciones corporales que emergen de una respiración plena y profunda nos hacemos conscientes de la vida pulsante de nuestro cuerpo y nos sentimos uno con todas las criaturas pulsantes de un universo pulsante.

Para alcanzar este estado de unidad y autorealización, la respiración ha de tener una profunda calidad abdominal. La onda de inspiración comienza en el interior del vientre, en un lugar que los japoneses llaman el centro vital del hombre. A medida que sube hacía la garganta y la boca,

---

[6] DURCKHEIM, *op. cit.*, p. 152.

produce la inhalación. La onda expiratoria procede en dirección opuesta y resulta en la exhalación. Se puede observar el paso de las ondas a través del cuerpo ya sea como movimientos llenos y libres o restringidos y espasmódicos. Allí donde existe una tensión la onda se bloquea y distorsiona la percepción de la pulsación. Estos bloqueos se dan en cualquier punto de la cabeza a los pies.

Para demostrar la perturbación que causan en la forma natural de respirar, describiré algunos de estos bloqueos. Si se mantiene el vientre tenso y las nalgas contraídas, hay poca intervención abdominal en los movimientos respiratorios. La respiración es torácica o diafragmática, con poca sensación en la parte inferior del cuerpo. Estas tensiones musculares que se desarrollan en el abdomen tienen la finalidad de reprimir las emociones sexuales, de controlar las funciones excretoras y de disminuir el dolor causado por un llanto persistente que no sirvió para evocar una respuesta positiva en los padres. Las tensiones diafragmáticas que surgieron como resultado del miedo tiran de las costillas inferiores hacia arriba, lo cual escinde la unidad sensitiva del cuerpo al crear un anillo de tensión alrededor de la cintura.

La mitad superior del cuerpo tiene a menudo sus propias tensiones específicas que se interfieren con una respiración natural y profunda. Un tórax rígido y duro reducirá la sensación en esta parte del cuerpo, especialmente aquellas sensaciones y sentimientos relacionados con el corazón. Cuando el corazón está encerrado en una caja torácica rígida, el amor no es libre, está restringido y confinado. Las espasticidades musculares en la zona de los hombros, que inhiben los movimientos naturales de alcanzar o golpear, también afectan a la respiración. Impiden una expiración profunda, que evocaría sensaciones en la pelvis, colgando al individuo (como en una percha) e impidiéndole la fase normal de expiración del ciclo respiratorio. Las tensiones en los hombros elevan asimismo el centro de gravedad del cuerpo.

Muy importantes son aquí las tensiones de los músculos de la garganta y del cuello, que bloquean e inhiben el

llanto y el grito. Al constreñir el paso del aire reducen la toma de oxígeno y bajan el nivel de energía del organismo. Las tensiones de la garganta se extienden frecuentemente hacia la cabeza y la boca, porque son también parte de una inhibición general del acto de succionar. El animal mamífero es por naturaleza una criatura que amamanta y mama. Al respirar, succionamos aire. En mi trabajo con pacientes he comprobado que toda perturbación en el patrón normal de succión se refleja en una perturbación del patrón respiratorio.

Finalmente, hay un anillo de tensión que rodea la base del cráneo. En la parte posterior del cuello pueden palparse estas tensiones en la espasticidad de los pequeños músculos occipitales. En la parte frontal de la cabeza se pueden palpar en la tensión de la musculatura que mueve la mandíbula. Estas tensiones afectan a la motilidad de la mandíbula y la mantienen en una postura retraída o prominente. Cada una de estas posturas tiene un significado específico: la mandíbula retraída denota una inhibición de la asertividad, la mandíbula prominente es desafiante e inflexible. Dado que las tensiones de la mandíbula incluyen a los músculos internos terigoides, que se insertan en la base del cráneo, este anillo de tensión es realmente una capa que bloquea el flujo de sentimientos del cuerpo a la cabeza.

Hay otros patrones de tensiones musculares crónicas que perturban las ondas respiratorias y bloquean el pleno y libre flujo de excitación en el cuerpo. Las espasticidades en los músculos largos de la espalda y de las piernas crean una rigidez en todo el cuerpo que impide el flujo de las ondas de excitación. En otros casos existen zonas del cuerpo que se desploman cuando se rompe una estructura rígida debido a un fuerte *stress*. Estas zonas forman barreras poderosas que evitan el fluir de la excitación y el sentimiento.

Todo enfoque terapéutico cuya finalidad sea enraizar a la persona debe liberar estas tensiones musculares. El análisis bioenergético lo consigue poniendo a la persona en contacto con sus tensiones, es decir, ayudándole a perci-

birlas. Se puede pedir al paciente que realice ciertos movimientos expresivos que activan la zona inmovilizada, o se puede hacer una presión selectiva en los músculos tensos para producir una relajación inmediata. Después, el paciente debe darse cuenta del significado de estas tensiones: 1. ¿Qué impulsos o acciones son inconscientemente reprimidos con la tensión? 2. ¿Qué papel juega la tensión en la economía energética del cuerpo? Es decir, ¿cómo actúa para limitar sentimientos y excitación? y 3. ¿Qué efecto tiene en la conducta y en las actitudes? Para que esas tensiones se relajen algo más que temporalmente, es necesario profundizar en su origen. El paciente debería comprender la relación que existe entre sus actitudes corporales —sus estructuras de tensión— y la experiencia de su vida, especialmente de su infancia. Finalmente, tiene que haber cierto grado de abreacción. Los impulsos bloqueados por la tensión muscular deben expresarse en el marco controlado de la situación terapéutica. Un método es hacer que el paciente vocee su negatividad o grite su hostilidad contra sus padres cuando estas acciones estén de acuerdo con sus sentimientos (advirtiendo que no debe actuar así en la vida real).

No quisiera dar la impresión de que el trabajo terapéutico de enraizar al paciente se limita al aspecto físico del problema. Los aspectos psíquicos requieren tanta atención como los físicos. En términos generales, diría que el tiempo terapéutico se divide por igual entre los dos. Toda modalidad válida en psicoterapia tiene su lugar en el bagaje de un buen terapeuta. El análisis bioenergético se distingue por el hecho de estar orientado hacia el cuerpo, lo cual nos da una base visible y objetiva de cara a las observaciones diagnósticas y a la mejoría terapéutica.

A medida que se reducen los diferentes patrones de tensión muscular, se puede observar inmediatamente la diferencia en el cuerpo del paciente. Una mayor luminosidad en la cara y en los ojos indica que hay un mayor flujo de excitación en esa zona. El aumento de color y calor en los pies no sólo son signo de mejora circulatoria, sino también de una mayor carga de energía. La disminución de

un arco alto y contraído en los pies, o un mejor tono muscular en pies planos, es un signo positivo. Pero más importante aún es el hecho de que las piernas pasen de ser órganos pasivos, usados solamente para soportar el tronco, a ser órganos activos de relación. Este cambio lo ve rápidamente un observador entrenado. Se hace evidente cuando la natural motilidad de la pelvis se restablece al abrir su conexión con las piernas. Se puede ver cómo la onda respiratoria pasa a través de todo el cuerpo hasta las piernas.

En el aspecto subjetivo, el paciente nos dice que siente sus piernas y sus pies de una manera nueva y más vital. Siente que está «en ellos», no solamente «sobre ellos». Se da cuenta de su contacto con el suelo y se siente más enraizado. Dice que se siente más conectado con su cuerpo, su sexualidad y el suelo. Estar así conectado no es un ideal de salud; para mi *es un mínimo de salud*. El no estar conectado o enraizado es señal de patología en el nivel organímico.

Algunos ejercicios bioenergéticos de enraizamiento

Aunque es cierto que la mayoría de la gente necesita la ayuda de un terapeuta para salir de las angustias que le impiden estar totalmente enraizado, uno por sí mismo puede hacer mucho para promover ese proceso, practicando algunas posturas y ejercicios bioenergéticos sencillos. De hecho animo a mis pacientes a practicarlos regularmente, porque creo que lo que uno hace por sí mismo vale, a la larga, más que lo que los demás hagan por él. Si durante los ejercicios aparece alguna ansiedad, se debe intentar verla en función de la propia experiencia infantil y «dejarse llevar» por ella.

El primer paso hacia el enraizamiento es aprender a estar de pie con las rodillas ligeramente dobladas. El tensar las rodillas hacia atrás, como mucha gente hace, inmoviliza la mitad inferior del cuerpo. Colóquese con los pies paralelos y separados unos quince centímetros, con las ro-

dillas dobladas de tal forma que el peso del cuerpo se equilibre entre los talones y la zona del metatarso. El resto del cuerpo deberá estar derecho, con los brazos colgando, abandonados, a los lados. El mejor resultado se obtendrá si se está con los pies desnudos o sin zapatos. Si es posible debe mantenerse esta postura durante un par de minutos.

La boca debe mantenerse ligeramente abierta de forma que la respiración se desarrolle fácil y plena. Deje que la tripa salga hacia afuera pero sin forzarla; meter la tripa restringe la respiración y es un trabajo innecesario. Uno no tiene que erguirse sobre el vientre si deja que las piernas y

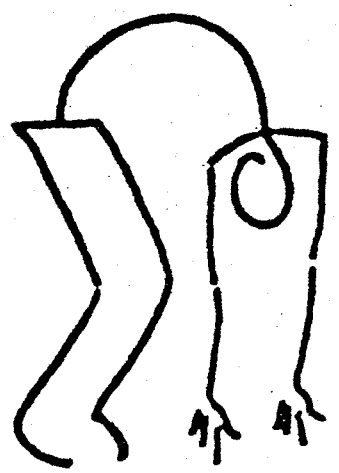
EJERCICIO 1

la espalda cumplan esa función, que es para lo que están hechas. Los movimientos respiratorios deben llegar hasta el vientre. La espalda debe estar derecha, pero no rígida, las nalgas y la pelvis tienen que colgar sueltas y libres.

El propósito de este ejercicio es ponerle en contacto con sus piernas y sus pies, lo cual irá sucediendo a medida que surjan sensaciones en ellos. Ponga la atención en los pies y trate de mantener el equilibrio entre los talones y el meta-

tarso del pie. En esta situación puede que aparezcan temblores o vibraciones involuntarios en las piernas o el cuerpo. Estos movimientos involuntarios son la expresión del fluir de sensaciones por el cuerpo. Permita que sigan su curso mientras se encuentre cómodo con ellos. Sienta su cuerpo y vea si puede sentir que vive. Cuando la postura se haga dolorosa o usted piense que las piernas no le aguantan más, cambie a la postura del ejercicio 2.

En la segunda postura los pies se colocan a unos veinte centímetros, con los dedos ligeramente vueltos hacia



EJERCICIO 2

adentro. Con las rodillas flexionadas, inclínese hasta tocar el suelo con la punta de los dedos, dejando colgar la cabeza. Manteniendo la punta de los dedos en el suelo, enderece gradualmente las rodillas hasta que aparezca alguna vibración en las piernas. Si los músculos de detrás de los muslos están demasiado contraídos, puede que sienta algún dolor. No intente estirar las rodillas totalmente ni tensar las piernas, porque destruiría el valor del ejercicio.

En este ejercicio, como en el anterior, la boca debe estar abierta, permitiendo que la respiración se desarrolle fácil y plenamente. Todo el peso del cuerpo debe descansar sobre los pies; las puntas de los dedos sólo sirven como puntos de contacto. El cuerpo debe estar equilibrado entre los talones y la zona del metatarso.

Esta postura, incluso más que la primera, tiende a producir cierta vibración en las piernas. Sin embargo, esto no le sucede a todo el mundo al primer intento, y las personas que inconscientemente ejercen sobre sí mismas un control estricto necesitarán repetir el ejercicio muchas veces hasta que les ocurra. La naturaleza de estos movimientos vibratorios se explicará más adelante. Su aparición aumenta la cantidad de sensación en piernas y pies, que es lo que se pretende. La postura debería mantenerse durante uno o dos minutos, pero nunca si resulta muy dolorosa o excesivamente cansada. También se notará que con estos dos ejercicios se hace más honda la respiración e incrementa la circulación en manos y pies. Ocasionalmente pueden surgir sensaciones de hormigueo o parestesias en las extremidades. Son una señal de que se ha estado respirando más profundamente de lo normal. Desaparecen en cuanto la respiración vuelve a la normalidad.

Estos dos ejercicios, practicados con asiduidad, son muy útiles para aumentar el enraizamiento de la persona. Los pacientes que los han realizado dicen que tienen beneficios muy positivos. Un analista, por ejemplo, que participó en un taller de bioenergética, durante el cual se dio cuenta de que siempre tenía las rodillas tiesas, me escribió más tarde: «Al estar de pie con las rodillas flexionadas me siento antinatural. Me da la impresión de que me humillan. Pero también noto que me siento más seguro y mejor equilibrado. Mis amigos me dicen que tengo mejor aspecto y parezco más vivo. Verdaderamente estoy más consciente de mis piernas todo el tiempo». Si se practica continuamente, la postura de las rodillas flexionadas se convierte en la manera más natural de estar de pie. Uno se da cuenta entonces de que el tensar las rodillas le pone a uno en una postura pasiva, porque desplaza el peso del cuerpo a los talones y elimina la flexibilidad de acción de las rodillas. Los entrenadores de atletismo parecen saberlo muy bien; me sorprendió escuchar a un locutor decir que cierto jugador de fútbol americano superó el defecto de dejar caer el balón al suelo doblando las rodillas al recibirlo.

Otra historia contada por un paciente demuestra el valor del segundo ejercicio. Se trataba de un cantante y actor. En las audiciones, mientras los otros actores estaban entre bastidores y ejecutando sus escalas, mi paciente se colocaba en la postura 2 y dejaba que sus piernas vibraran, con lo cual, en lugar de estar con los nervios de punta y fallar a la hora de la verdad, llegaba todo relajado y cantaba fácilmente y sin esfuerzo. El atribuía parte de su éxito para conseguir contratos a este sistema.

El cuerpo se tensa instintivamente ante la inminencia de un shock esperado. Esta reacción impide el colapso que podría producir el shock, pero también inmoviliza el cuerpo y limita su capacidad de hacer frente a la situación de stress. Normalmente, la reacción inicial de tensarse va seguida por la movilización de las propias fuerzas para luchar o huir, a medida que la adrenalina se descarga en el torrente sanguíneo. Tan pronto como el cuerpo entra en acción, la musculatura se relaja. Pero si uno permanece en la postura tensa (rigidez), la relajación no ocurre y el impacto del shock no se abreacciona. El organismo no se libera y sigue en estado de emergencia.

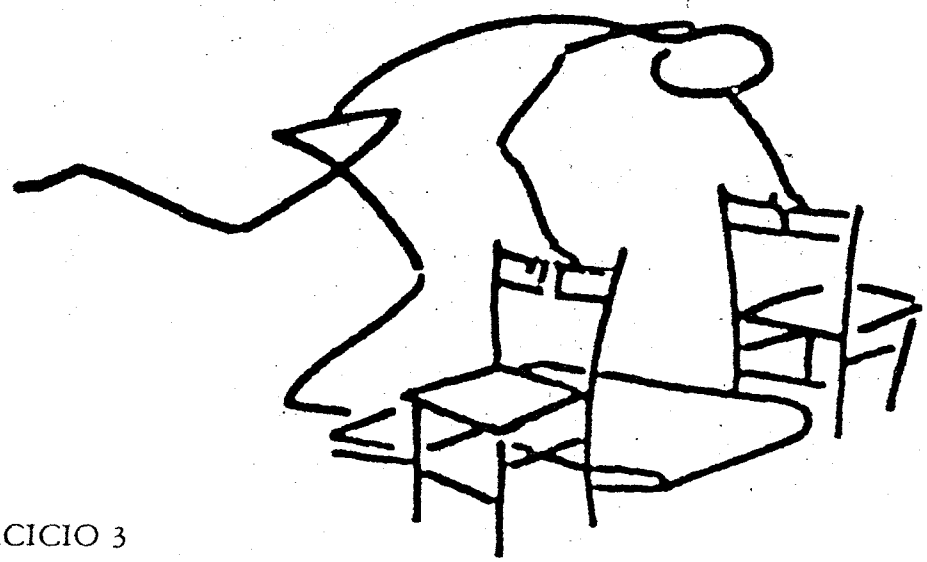
Tensar las rodillas es parte de esta reacción de rigidez, que también incluye el contener la respiración y alertar los receptores exteroceptivos, especialmente los sensores de distancia, vista y oido. Por el simple hecho de que una persona permanezca habitualmente de pie con las rodillas rígidas, se puede deducir que está en un estado de emergencia. Y no se percata del significado de su postura corporal, porque se ha convertido en su segunda naturaleza; ha perdido contacto con su naturaleza primera u original. Si no fuera por el hecho de que el sentimiento de emergencia es tan común y de que constantemente estamos con los nervios de punta para hacer frente a una crisis u otra, la gente sería más consciente de que no está en contacto con su naturaleza original o animal. Sólo podemos aceptar un estado de emergencia corporal mientras no nos demos cuenta de su efecto deletéreo para nuestro cuerpo. Incluso podemos enorgullecernos de nuestra capacidad de aguantar presiones y stress, sin darnos cuenta de que cre-

amos emergencias innecesarias para lograr esta dudosa satisfacción del ego.

A la persona que «no aguanta lo que le echen» se la mira como un quejica. Y si se deja llevar por el llanto, la humillación sería aún mayor. Ha quedado condicionado por la perniciosa educación que contempla el derrumbamiento o el desmayo como un estigma moral. Sin embargo, la persona que no puede derrumbarse, que no puede abandonar, rendirse ni ceder está condenada a un continuo desgaste de su energía vital que inevitablemente le destruirá. Será víctima de las enfermedades causadas por un stress continuo: lumbago, artritis, enfermedades cardiovasculares, perturbaciones gastrointestinales tales como úlceras, colitis y otras. A mí me parece sensato aprender a derrumbarse en determinadas situaciones y abandonar luchas innecesarias. El dejarse caer devuelve a la persona a la seguridad sólida de la tierra y le permite renovar su energía y fuerza en las fuentes de su ser. Lo cual me recuerda la historia de la lucha de Hércules con Anteo, el hijo de Gea, la Madre Tierra. Anteo tenía el poder de recuperar su fuerza al contacto de la tierra con sus pies. Cada vez que Hércules le derribaba, se levantaba con renovado rigor. Hércules estaba ya fatigado y en peligro de perder la batalla cuando se dio cuenta de la naturaleza de Anteo. Al final Hércules le estrangula levantándole en el aire. Y uno también piensa en Alemania y Japón, que después de haber sido vencidos y arrasados en la Segunda Guerra Mundial, hoy día están entre las naciones más potentes del mundo.

Uno no puede estar enraizado si está demasiado asustado ante la posibilidad de fallar o caer, porque entonces todas sus energías se dirigirán hacia arriba. Pero, ¿por qué nos da miedo? Nuestras vidas no dependen del éxito, aunque tengamos esa impresión. Para descubrir la fuente de ese miedo, utilizo un ejercicio muy sencillo: le pido al paciente que se apoye sobre una sola pierna y que flexione la rodilla tanto como pueda sin levantar del suelo ninguna parte del pie. La otra pierna se extiende hacia atrás sin tocar el suelo. Los brazos están extendidos y las manos des-

cansan *ligeramente* en los respaldos de dos sillas colocada a ambos lados. Las sillas se utilizan para mantener e equilibrio, no como soporte. En el suelo, a unos quinc centímetros del pie del paciente, se coloca una mant doblada.



EJERCICIO 3

Se le pide al paciente que mantenga esta postura tanto tiempo como pueda, respirando suave y profundamente y sintiendo el peso de su cuerpo sobre el pie. Previamente se le dice que cuando no pueda más, se deje caer de rodillas sobre la manta. El ejercicio no encierra peligro ninguno, pero la mayoría de la gente tiene miedo de dejarse caer. Algunos forcejean para mantener indefinidamente la postura, mientras que otros caen prematuramente, más en un acto de voluntad que de entrega. Muchos bajan al suelo gradualmente. El ejercicio se repite dos veces con cada pierna. A la cuarta vez le pido al paciente que diga «me rindo» al caer. Cuando el ejercicio se hace en mi consulta, puedo darme cuenta, por el tono de voz y la manera de decirlo del paciente, cuándo su entrega es genuina o falsa, esto es, cuándo se siente realmente rendido o simplemente lo dice por seguir las instrucciones. En ambos casos se discuten las implicaciones de esta actitud con el paciente.

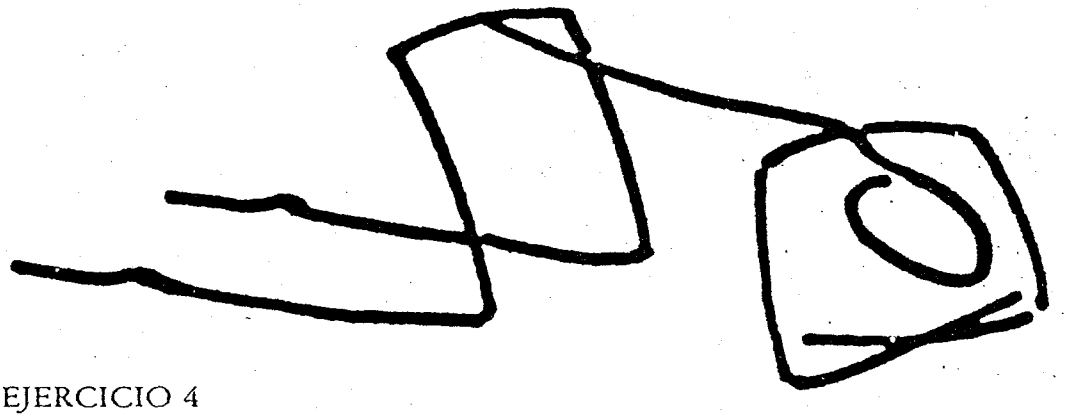
El ejercicio 3 va generalmente precedido de los otros dos, de modo que ya existe cierta cantidad de sensación y sensibilidad en el cuerpo de la persona. No es extraño, pues, que algunos pacientes, cuando caen por primera vez o al decir «me rindo», comienzen a sollozar. Sentirse caer y no hacerse daño parece que desahoga una profunda ansiedad. El paciente se encuentra seguro cerca del suelo. Tumbado en él, uno abandona temporalmente la lucha contra la gravedad y la compulsión a hacer algo. Pero aún así, poca gente parece capaz de dejarse ir de esta forma tan sencilla. Sienten que tienen que levantarse y hacer algo.

¿Por qué la caída y la entrega son tan difíciles, incluso en esta forma tan simbólica? En mis diálogos con pacientes he escuchado las siguientes razones. Existe la creencia de que el caer es estar indefenso. Y estar indefenso es ser vulnerable. A menudo se puede analizar este sentimiento en relación con la experiencia del paciente con sus padres. Puede que se haya sentido encerrado en una lucha de poder con ellos en la que, si no se hubiera resistido a sus peticiones, hubiera sido aplastado y negado. Ya que no podía contraatacar, al menos tampoco cedería. Resistir y no dejarse ir se convierte así en la expresión final de individualidad e integridad. Otros pacientes dicen que caer es estar solo. Si un hombre cae, se le dejará atrás y no habrá nadie para levantarle. Si esa fue la experiencia propia durante la infancia, no es difícil entender el miedo a caer. El acto de caer evoca el sentimiento de soledad, que el individuo detesta volver a experimentar. Uno tiene que seguir la muchedumbre, cuya presión es tan grande que pocos se atreven a volverse y asistir al caído. Y en mucha gente también hay un terco orgullo que dice: «Tú no estabas allí cuando te necesité de niño, ahora no quiero caer en la situación de necesitar a nadie otra vez». Estas motivaciones complejas y ocultas destruyen nuestra capacidad de entrega en el amor o de caer en el profundo y suave sueño de los niños.

El ejercicio que comentamos tiene otro valor. Con el peso total del cuerpo sobre una sola pierna, el paciente la

siente más intensamente. También puede aprender que sus piernas, aparte de dejarle caer, le pueden sostener. Adquiere mayor sensación en el pie y puede «sensar» lo que significa literalmente tener los pies en el suelo.

Teniendo presente lo que este ejercicio pretende conseguir, el lector puede practicarlo regularmente en casa. Debería ir siempre seguido de una relajación. Después de caer por cuarta vez, yo sugeriría que permaneciera en el suelo, arrodillado, con las manos extendidas, juntas, con las palmas en el suelo. Si ahora coloca la frente sobre las manos, quedará en la postura árabe de oración. El valor



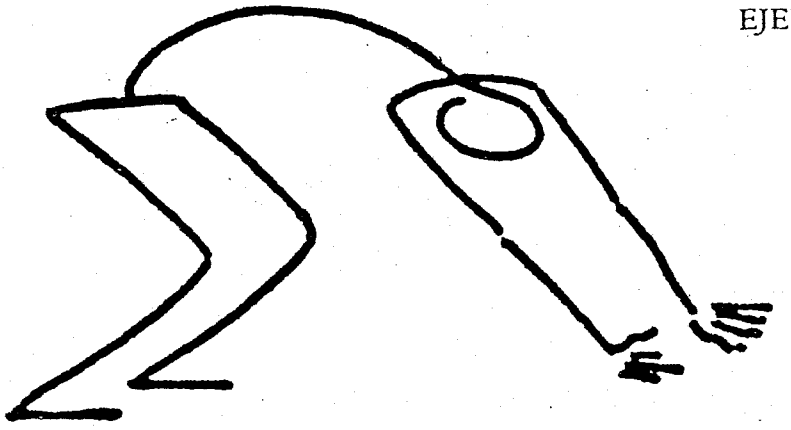
EJERCICIO 4

de esta postura estriba en que la cabeza está cerca del suelo, dejando simbólicamente caer al ego por debajo del nivel del cuerpo. También permite que la parte blanda anterior del cuerpo cuelgue suelta, especialmente el vientre. La parte trasera debe echarse tan atrás como sea posible, permitiendo que la respiración llegue profundamente a la cavidad abdominal. También puede servir para relajar algunas de las tensiones anales y de los glúteos. Se debería mantener esta postura durante dos minutos para sentir el efecto relajante de dejar al vientre colgar libremente.

Otra postura que utilizo para ayudar a los pacientes a sentir el centro vital de su ser es una variante del ejercicio 2. Una vez que el paciente ha adoptado la postura del ejercicio 2 y la ha mantenido durante un minuto, le pido

que flexione sus rodillas y extienda sus brazos hacia adelante. El peso del cuerpo debe gravitar hacia adelante, pero sin levantar los talones del suelo. La postura es la del ejercicio 5. Se le pide al paciente que la mantenga mientras pueda, pero no demasiado tiempo. Esta postura tensa el músculo cuatriceps de los muslos y es difícil mantenerla si aquél está tenso y contraído. Además envía la respiración profundamente dentro de la pelvis, con lo cual no quiero decir que se pueda meter realmente aire dentro de ella, sino que la postura agachada fuerza a usar y a dilatar el bajo vientre con el fin de hacer una plena inhalación. El resultado es que se siente que cobra vida la cavidad pélvica, y para mucha gente es ésta una de las mejores maneras de conseguirlo.

EJERCICIO 5



Tanto en esta postura como en las demás, es importante respirar suave pero profundamente por la boca. La respiración bucal se usa en estos ejercicios porque las posturas son bastante fuertes y es necesario tomar tanto oxígeno como sea posible. También permite que la mandíbula cuelgue suelta, lo que disminuye la tensión que normalmente existe en los maseteros cuando la boca está cerrada. Una respiración llena y profunda carga el organismo y facilita la aparición de movimientos vibratorios en las piernas. A menudo se siente un fuerte temblor en las piernas durante este ejercicio, debido en parte a la tensión a que están sometidos los músculos correspondientes. A medida que se

cansan, se debilita la capacidad de mantenerse en pie frente a la tendencia a caer. Algunas personas notarán que las rodillas comienzan a temblar, lo cual es distinto del movimiento natural de vibración. Con los temblores las rodillas se mueven de un lado a otro, una señal típica de miedo. Los movimientos vibratorios naturales son pequeñas oscilaciones o temblores de arriba a abajo. Cuando estos ejercicios se hacen con regularidad, los músculos tensos se van relajando gradualmente. El sentimiento fluye más fácilmente hacia la parte inferior del cuerpo, las piernas y los pies. Varios de mis pacientes han comprobado que la condición física de sus piernas y pies ha mejorado notablemente gracias a estos ejercicios. Aunque ese resultado es previsible, no es la meta principal. La meta principal es enraizar al individuo en la realidad de su cuerpo y de la tierra, pero no como concepto intelectual, sino como experiencia a sentir.

Cuando se siente que los músculos de las piernas comienzan a cansarse al hacer este ejercicio, uno debería dejarse caer sobre las rodillas y asumir la postura descrita en el ejercicio 4, que es de relajación y entrega. No debemos tener miedo a rendirnos, porque estamos entregándonos a nuestros cuerpos, a la tierra y a la vida. Estamos entregándonos a la única fuerza que en último análisis puede sostenernos. Es la fuerza vital que desde la tierra pasa a las plantas y a los animales. Si esta fuerza nos falla, entonces ni el intelecto ni la voluntad pueden asegurar nuestra supervivencia.

En esta sección he descrito algunos de los ejercicios bioenergéticos sencillos que normalmente se usan en la terapia bioenergética para ayudar al paciente a enraizarse más firmemente. Hay otros que cumplen el mismo objetivo. Sentarse en cuclillas, por ejemplo, es recomendable. Algunos ejercicios trabajan directamente con los pies, por ejemplo, colocar la planta del pie sobre el mango de una raqueta de tenis y apretar para excitar así los músculos del arco longitudinal. También se pueden improvisar ejercicios o posturas especiales para ayudar a la persona a que trabaje áreas específicas de tensión o retención. Sin em-

bargo, solamente funcionarán si el individuo entiende que el objetivo es liberarle de tensiones y retenciones que limitan su motilidad y capacidad de relacionarse.

En nuestra civilización, la gente tiene gran necesidad de «dejarse ir». Ya dije que como sociedad estamos con los nervios de punta para hacer frente a una crisis tras otra. Si uno no encuentra una forma natural de dejarse ir a través del cuerpo, se verá tentado por las drogas o el alcohol. Y si no se deja ir naturalmente, antes o después se encontrará metido en la depresión.

3. La dinámica energética de la depresión

La condición depresiva

En los capítulos precedentes he señalado que la reacción depresiva solamente se da en individuos que persiguen metas irreales y que no están enraizados en la realidad. Indiqué que la reacción depresiva es consecuencia del derrumbamiento de una ilusión, no de una ilusión consciente, sino de una ilusión que operaba en el comportamiento de la persona. La mayoría de los psiquiatras consideran que la reacción depresiva se debe a una pérdida de autoestima. Si esta pérdida es la responsable de la reacción depresiva, tenemos que indagar en los fundamentos de la autoestima para averiguar por qué es tan vulnerable a la destrucción. Creo que esto exige echar otro vistazo al fenómeno depresivo, y especialmente a los procesos energéticos que fundamentan la asertividad, la confianza en uno mismo y la autoestima.

El término «depresión» se utiliza hoy día laxamente para describir cualquier estado de ánimo bajo. Pero no todos

los estados bajos de ánimo son estados depresivos, y conviene hacer una clara distinción entre ellos. De no hacerlo, caeríamos en el error de considerar la reacción depresiva como normal en ciertas condiciones: supondríamos, por ejemplo, que es perfectamente normal que una persona se deprima cuando sufre una pérdida financiera, personal o de cualquier otra índole. Long John Nebel mantuvo esta postura durante una entrevista radiofónica conmigo en la NBC. Me preguntó: «¿No considera usted normal que una persona se deprima cuando el ascenso con que contaba desde hace tiempo no se produce?». Se sorprendió cuando le respondí: «No, la reacción normal a esta situación es la decepción». «¿Cuál es la diferencia entre ellas?», preguntó.

La reacción depresiva inmoviliza a la persona. Es incapaz de reunir el deseo o las energías necesarias para continuar con sus actividades acostumbradas. Se siente defraudado, le inunda un sentimiento de desesperanza, y mientras dure la reacción depresiva, no verá ningún sentido en hacer el menor esfuerzo. La decepción puede entristecer a la persona, pero no la inmoviliza. Puede hablar acerca de su decepción y es capaz de expresar sus sentimientos, cosa que la persona deprimida no puede hacer. Como resultado de su decepción puede volver a valorar sus aspiraciones o encontrar otros medios de realizarlas. No tiene la sensación de desamparo que caracteriza a la persona deprimida. Ni su interés por la vida, ni su energía se ven seriamente afectadas.

En una reacción depresiva, al revés de lo que pasa con la decepción, no hay a menudo motivo evidente. En muchos casos sobreviene cuando parece que todo marcha bien y se está a punto de ver realizada alguna ambición. Por ejemplo, un hombre se deprimió cuando vendió su negocio por más de $1.000.000. Esa había sido su meta durante muchos años y había trabajado con todas sus fuerzas por lograrlo. Sin embargo, al consumarse la venta, cayó en la depresión. Otra historia similar es la de otro de mis pacientes que se deprimió cuando le ofrecieron una gran cantidad de dinero por un negocio que él mismo

había creado y que últimamente quería vender. No son raros los casos de hombres que se deprimen al jubilarse, cuando parecía que lo deseaban desde hacía años; o de gente del espectáculo que se deprimen cuando consiguen el éxito o la fama por la que habían estado luchando.

La aparente contradicción entre éxito y depresión se puede explicar si suponemos que el éxito no era la verdadera meta de la persona. Si la auténtica meta era el amor, y los logros se concebían inconscientemente como medios para obtener aquél, entonces está claro que del fracaso en conseguirlo podría resultar una decepción grave. Pero como estas personas no están enraizadas en sus cuerpos ni están en contacto con sus sentimientos, no pueden sentir la decepción. Y, al ser incapaces de expresar ningún sentimiento, caen en la depresión.

No siempre es posible relacionar el inicio de la depresión con una causa inmediata. La reacción depresiva puede desarrollarse tan insidiosamente, que cuando está ya en pleno auge la persona quizá haya olvidado el acontecimiento específico que la desencadenó. Ahora bien, el conocer el elemento catalizador es de poca ayuda. La mujer que vino a tratarse de una depresión porque su matrimonio se derrumbaba era tan impotente para combatirla como la persona cuya depresión no tiene causa evidente.

En la vida experimentamos muchos estados de ánimo bajos que no son reacciones depresivas. Aparte de la decepción, uno puede sentirse desanimado por un rechazo o descorazonado por una desgracia. Cada uno de estos estados tiene un tono de tristeza que se distingue del depresivo. Pero la persona que no está en contacto con sus sentimientos, se deprime. He aquí un caso sencillo: los pacientes responden a menudo a mi pregunta inicial de «¿cómo se encuentra?» con la respuesta «me encuentro deprimido». Sin embargo, mirándole, observo que su cara está triste, algunas veces al borde de las lágrimas. Cuando se lo hago notar, puede que responda: «Pues sí, me siento triste». Sorprendentemente, el reconocer y aceptar un sentimiento cambia la calidad del estado de ánimo. El paciente ya no se encuentra tan deprimido como lo estaba

cuando bloqueaba su conciencia del sentimiento de tristeza.

Los psicoterapeutas saben hace mucho que hacer que el paciente grite o se enfade rompe la atadura de la reacción depresiva. El llanto es la emoción más apropiada, ya que la depresión va ligada a un sentimiento de pérdida. Freud, que estudió la depresión en su forma más grave, la melancolía, creía que estaba causada por la inhibición en la expresión del dolor. En algunos casos se podía atribuir el dolor a la pérdida de un importante objeto amoroso en la infancia del individuo. Los psicoanalistas lo relacionaron después con la represión del enfado o de la rabia al verse privados del objeto amoroso. Por mi parte, he descubierto que no importa la emoción que se exprese; *cualquier* expresión de emoción es suficiente, en la mayoría de los casos, para sacar a la persona de su humor depresivo.

Teniendo en cuenta que la causa de la depresión es la represión de la emoción, no cabe contemplar aquélla como una emoción: representa más bien la ausencia de emoción. No es un verdadero sentimiento; uno no se «siente» deprimido. Sentimientos y emociones son respuestas orgánicas a los acontecimientos del entorno; en el estado depresivo hay una incapacidad de respuesta. Los sentimientos cambian según cambia la situación exterior, provocando diferentes respuestas del organismo. Una compañía apropiada puede sacar a una persona de la melancolía; pero si está en un estado depresivo, no responderá a esta situación.

La depresión es una pérdida de la fuerza interna de un organismo, comparable en cierta medida a la pérdida de aire en un balón o neumático. Esta fuerza interna es el flujo constante de impulsos y emociones desde los centros vitales a la periferia del cuerpo. Lo que se mueve en el cuerpo es una carga energética. Esta carga activa en su camino tejidos y músculos, aumentando las sensaciones. Cuando provoca una reacción, lo llamamos impulso, un pulso desde el interior. En el estado deprimido la formación del impulso está enormemente reducida, tanto en número como en intensidad, y esta disminución produce

pérdida de sensación interior y ausencia de reacción en el exterior. En consecuencia, podemos decir que la depresión es un derrumbamiento interior, queriendo decir con esto que la capacidad de responder con impulsos apropiados a los acontecimientos del entorno ha disminuido notablemente.

Pensar en términos de impulsos y de la fuerza que ejercen clarifica el análisis de la naturaleza de la depresión. Los impulsos ejercen una presión hacia afuera que normalmente se traduce en alguna forma de expresión. El significado literal de expresión es el de fuerza que se mueve hacia afuera. Detrás de cada deseo, sentimiento o pensamiento hay un impulso, que puede definirse como un movimiento de energía desde dentro del organismo hacia el mundo exterior. Cada impulso que llega al exterior representa un deseo, evoca un sentimiento y está asociado con un pensamiento que termina en una acción. Así, por ejemplo, cuando tenemos el impulso de golpear a alguien, ello representa el deseo de impedir que esa persona nos cause dolor, conlleva un sentimiento de ira, está asociado con pensamientos relacionados con la situación que provoca el impulso, y termina con un golpe.

Una impresión es lo opuesto a una expresión. Cuando un impulso afecta a otra persona, esta recibe una impresión. El impulso necesariamente no tiene que ser un golpe; puede ser una mirada, un gesto o una palabra. La impresión es el resultado de una fuerza exterior actuando sobre el cuerpo. En un organismo vivo, las impresiones provocan alguna respuesta del organismo que constituye el reconocimiento de la impresión. Generalmente los objetos inanimados no responden a las fuerzas exteriores. Puedo, por ejemplo, marcar mi pulgar en una pelota de plastilina y dejar una impresión, pero la plastilina no siente la impresión y no reacciona a ella. Para que un objeto reaccione, ha de tener alguna fuerza interna. Un balón inflado sí que reaccionará ante la presión de mi pulgar, porque contiene fuerza; primero se deformará, y cuando desaparezca la presión recobrará su forma original. En un balón desinflado no ocurrirá. Esta analogía tan simplificada

explica por qué una persona deprimida no reacciona como lo hace una persona normal ante los estímulos procedentes de su entorno. Puede sentirlos como cualquier persona normal, pero su cuerpo descargado y su espíritu desinflado le hacen incapaz de responder.

La supresión del sentimiento

Las personas no expresamos todos nuestros impulsos constantemente. A medida que maduramos aprendemos cuáles expresar y cuáles controlar, así como el momento apropiado y la forma adecuada de expresión. La retención consciente de un impulso se hace a través del sistema muscular voluntario del cuerpo, que está bajo control de la parte consciente de la mente o ego. Este proceso ocurre en la superficie del cuerpo, justo antes de que el impulso se traduzca en acción. Los músculos que intervendrían en la expresión están realmente preparados para actuar, pero son bloqueados por una orden de la mente. La orden inhibidora no afecta a otros componentes del impulso. Seguimos conscientes del deseo, en contacto con el sentimiento, y nos damos cuenta del pensamiento. Sólo se bloquea la acción.

La supresión de impulsos es otro asunto. Todos los componentes del impulso están bloqueados cuando ocurre la supresión. La palabra «supresión» significa que el impulso es desplazado debajo de la superficie del cuerpo, bajo el nivel donde se da la percepción. Uno ya no es consciente del deseo, ni está en contacto con el sentimiento. Cuando el recuerdo o el pensamiento del impulso es relegado al inconsciente, entonces hablamos de represión. Los recuerdos y los pensamientos están reprimidos, los impulsos y sentimientos están suprimidos. La supresión de los impulsos no es un proceso consciente o selectivo como lo es el acto de retener su expresión. Es el resultado de una retención constante de la expresión, hasta que se convierte en un hábito y en una actitud inconsciente del cuerpo. En efecto, la zona del cuerpo que debería intervenir en la

expresión del impulso está muerta, valga la expresión, por la tensión muscular crónica que se deriva de una retención constante. La zona está efectivamente separada de la conciencia por la pérdida de sentimiento y sensación en ella.

La «muerte» de una parte del cuerpo tiene su efecto sobre el funcionamiento global de éste. Cada zona que muere reduce la vitalidad del conjunto del organismo. Limita de alguna manera la natural motilidad del cuerpo y actúa restrictivamente sobre la función de la respiración. De esta forma, disminuye el nivel de energía del organismo e indirectamente debilita toda la formación de impulsos.

En situaciones donde la expresión de un impulso supondría una amenaza para el niño desde el entorno, el niño tratará conscientemente de suprimirlo. Lo puede hacer disminuyendo su motilidad y limitando su respiración. Estando uno quieto y conteniendo la respiración se puede suprimir el deseo y el sentimiento. En efecto, en una maniobra desesperada de supervivencia, uno llega a paralizar todo el cuerpo. Cuando esta paralización va demasiado lejos, produce la personalidad esquizoide que ya describí en un libro anterior[1] y que es extremadamente propensa a la depresión por esa misma razón. En la personalidad esquizoide toda formación de impulsos está disminuida.

Un niño reprimirá también activamente un impulso cuando le resulte demasiado dolorosa su continua frustración. Por ejemplo, un niño que pierde a su madre en medio de una multitud llorará por el dolor de la pérdida, pero no llorará o no podrá llorar indefinidamente. Después de un rato parará, porque el dolor es demasiado intenso y el esfuerzo agotador. Supongamos que nadie se acerca a consolarle. Después de tanto llorar se agotará y enmudecerá; pero al cabo de un rato, si sigue sin encontrar a su madre, comenzará a llorar de nuevo. Poco a poco los llantos se irán debilitando. Es una situación desesperada para el niño, porque un niño abandonado a su llanto puede morir. René Spitz ha estudiado estos casos. En esta si-

---

[1] A. LOWEN, *The Betrayal of the Body* (New York, Macmillan, 1969).

tuación lo normal es que el niño encuentre pronto a su madre y que el trauma sea efímero.

Sin embargo, si su madre no sólo se ha perdido, sino que ha muerto y el niño se ha quedado sin su amor, la situación adquiere un carácter crónico y grave. Por mucho que llore, su madre no volverá, y cada rabieta sólo sirve para aumentar el dolor de la pérdida. Antes o después el niño se rendirá, dejará de llorar y quejarse, pero también abandonará cualquier esfuerzo de salir hacia el entorno. El niño se quedará acostado, sin reaccionar, en un estado de depresión que, si se prolongara, podría conducir a la muerte.

La situación es un punto menos trágica si la madre está físicamente presente pero emocionalmente ausente, es decir, emocionalmente insensible a las emociones del niño. En cierto sentido, el niño la ha perdido. El niño llorará en busca de una proximidad que ella no puede darle y seguirá llorando hasta que se torne demasiado doloroso el anhelar lo inasequible. A diferencia del niño sin madre, éste sobrevivirá, pero durante el proceso habrá aprendido a reprimir tanto el deseo como el sentimiento.

Un niño no puede aceptar la pérdida del amor materno. Necesita a la madre o a un sustituto de ésta para su supervivencia. No puede liberar su pena como lo hace un adulto que ha perdido a un ser querido, aunque hay algunos adultos a los que les resulta también muy difícil desahogar su dolor. Y creo que esto se debe a la parcial supresión del impulso de llorar durante la primera infancia, por lo cual este impulso no se halla totalmente disponible en la vida posterior.

El impulso de llorar lo puede suprimir el niño por otros motivos que no sean la pérdida de la madre. Muchas madres no pueden tolerar el llanto del niño. Incapaces de responder por culpa de sus propias dependencias, reaccionan ante el lloro persistente con hostilidad o retirándoles su amor; dejan de coger en brazos al niño que llora solicitándolo, para demostrarle que a ella no se la puede obligar a hacerlo con esas tácticas. Se enzarza en una lucha de poder con el niño, y como es más fuerte, vence. Si el

llanto molesta a la madre, el niño se ve forzado a suprimirlo. Si la madre reacciona con enfado y hostilidad, el efecto sobre el niño es aún mayor. Al principio puede que redoble el llanto, pero enseguida aprende que ése no es el mejor procedimiento y lo suprimirá en aras de su supervivencia.

Pese a ser el llanto un remedio tan efectivo, es muy difícil conseguir que el paciente deprimido llore. Si se le pide que levante los brazos y diga «Mamá», a menudo la respuesta es: «¿Qué sentido tiene esto?» o «nunca venía» o «no estaba allí». Estas observaciones son motivos para llorar. Se llora porque la madre era insensible, pero estas razones no le llegan al paciente deprimido; ha suprimido la mayoría de los sentimientos asociados con una madre, y ha perdido la capacidad de expresar un sentimiento de anhelo. Pero en otros pacientes no es así, y, por otro lado, la técnica es a menudo eficaz con pacientes no depresivos. Normalmente, esta técnica libera un río de lágrimas y sollozos. La persona deprimida carece realmente de la energía para expresar sentimientos. Cuando se restablece la energía, el llanto o la expresión de otros sentimientos se hace posible.

Otro grupo de sentimientos que están a menudo suprimidos en los niños son los de enfado, negatividad y hostilidad. No es difícil imaginar que el expresarlos supondría, en algunos hogares, un severo castigo. Quizás no sea tan verdad hoy día, en una sociedad más permisiva; pero antes lo era. El niño no tiene suficientemente desarrollado el ego como para controlar conscientemente la expresión del impulso. Vive en un mundo de todo o nada. Enfrentado a un conflicto constante con los padres, suprimirá con frecuencia sus impulsos negativos y hostiles. Al principio no están aún totalmente controlados y estallan en rabietas histéricas; pero su expresión directa e inmediata acaba por bloquearse, y con el tiempo se suprimen los propios sentimientos. Cuando sucede esto, encontramos la imagen del niño bueno y obediente que acata todas las órdenes y deseos de la madre. Es, por supuesto, el retrato de un autómata.

Según mi experiencia, pocos pacientes tienen la capacidad de expresar directa y convincentemente sus sentimientos negativos u hostiles. La prueba que utilizo es pedirles que digan «No» tan fuerte como puedan mientras golpean o patalean sobre una colchoneta. En la mayoría de los casos lo hacen sin convicción. Y no creo que mis pacientes sean casos excepcionales en el conjunto de la población. Parece que existe una incapacidad crónica de decir «No» en la mayoría de la gente. Mis colegas y yo hemos ensayado este ejercicio en talleres profesionales por todo el país, y en todas partes hemos encontrado la misma dificultad. La única conclusión que cabe es que estos impulsos fueron suprimidos de niños.

En estos días de aparente liberación sexual parece anticuado hablar de sentimientos sexuales suprimidos en la infancia. Sin embargo, el hecho es que sigue dándose hoy día, y probablemente más que antes. Los sentimientos sexuales se suprimen no sólo porque sean tabú, sino también porque son peligrosos para el niño. Suponen un peligro cuando uno de los padres es abierto o subrepticiamente seductor. Creo que la conducta seductora de los padres es más común hoy día que en la generación anterior, debido a que la sofisticación sexual es mayor. Prueba de ello es la creciente incidencia de la homosexualidad, que, en mi opinión, tiene su origen en una madre o un padre seductor. Recordemos que estoy hablando acerca de sentimientos sexuales en el cuerpo, no de sensaciones genitales. Estos sentimientos corporales se reprimen al meter la tripa y contraer la musculatura pélvica. El efecto de esta maniobra defensiva es «cortar» el sentimiento en la parte inferior del cuerpo, lo cual impide que el individuo se sienta enraizado. También perturba intensamente la función respiratoria, limitando la respiración al pecho y al diafragma.

Cabría preguntarse —bajo el supuesto de que el incesto no ocurra— cuál es el peligro real que corre un niño cuando uno de los padres es seductor. El niño, sin embargo, no puede sentar ese supuesto, porque el incesto ocurre, y sorprendentemente, con bastante frecuencia. Pero existen

otros peligros. Si el padre o la madre no se da cuenta de su conducta seductora y el niño responde, se le verá como el agresor sexual y entonces se le regañará y a menudo se le humillará. Ya vimos que fue eso lo que le pasó a Anne, uno de los cuatro casos presentados en el primer capítulo. Es muy fácil para un padre el transferir su propia culpabilidad sexual al niño de esta manera. Por otro lado, si el padre acepta la respuesta del niño, sin comprometerse en ninguna actividad abiertamente sexual, el niño entonces es absorbido en la órbita del padre y pierde su independencia. El niño que está sexualmente implicado con uno de los padres, en el nivel sentimental, no puede decir que no a ese padre. Al convertirse en satélite suyo, el niño no sólo pierde su independencia sino su sentido del yo o identidad. En consecuencia, no tiene más elección que esforzarse por suprimir la sexualidad de su cuerpo.

El suprimir el sentimiento crea una predisposición a la depresión, pues impide que el individuo confíe en sus sentimientos como guía de su conducta. Sus emociones no fluyen con fuerza suficiente para darle una dirección clara; es decir, le falta lo que se necesita para ser una persona autodirigida. Pierde la fe en sí mismo y se ve obligado a buscar su guía en el mundo exterior. El origen de este condicionamiento está en sus padres, cuyo amor y aprobación necesitaba. De adulto, todos los esfuerzos que hace son para conseguir amor y aceptación del mundo exterior, y lo hace demostrando que es merecedor de la respuesta que busca. El esfuerzo que hará será tremendo, porque los premios son altos; todas las energías del individuo se volcarán en esta empresa.

La manera de demostrar que se es merecedor de amor depende de los valores paternos. Para algunos, este derecho se adquiere a través del rendimiento; para otros, a través del servicio y la autonegación. Algunos padres piden al niño que se destaque; otros exigen conformidad, sumisión y entrega. El niño que intenta satisfacer estas demandas (raramente admitidas abiertamente) está abocado a la depresión; el niño que las rechaza será un rebelde y un marginado. En ambos casos, la energía que debería es-

tar disponible para el placer y la creatividad se limita a una forma de vida que es insatisfactoria. La persona sumisa se deprime cuando fracasan sus esfuerzos por conseguir la anhelada recompensa, pero el rebelde tampoco se salvará de la depresión cuando se de cuenta de que su desafío está al servicio de una causa perdida.

Tanto para el hombre como para la mujer que de niños no tuvieron ni el amor ni la aceptación necesaria, mi consejo es «olvídalo». Una vez que se llega a la madurez, el asunto está cerrado. La vuelta a la infancia es imposible, y quien trata de hacerlo, sacrifica su presente, es decir, su madurez, en este vano intento. Las necesidades que parecían tan imperiosas cuando uno era pequeño y dependiente no tienen sentido ahora. El pecho ya no puede satisfacer a un adulto. El apoyo que era tan vital durante la infancia no agrega nada a la propia independencia y madurez. Uno tiene que aceptar su pérdida y seguir viviendo y creciendo.

La situación terapéutica es una excepción a este principio. El terapeuta funcionará con frecuencia como sustituto de la madre o el padre. Le ofrecerá amor y aceptación y puede que anime al paciente a regresar a un estado infantil; pero no con la idea de reparar las anteriores pérdidas del paciente, sino para ayudarle a reexperimentar esa pérdida y a expresar el dolor asociado a ella. El trabajo terapéutico consiste en ayudar al paciente a encontrar su camino para amarse y aceptarse a sí mismo, y adquirir una confianza en sí mismo que venga a reemplazar a la que no obtuvo de sus padres.

Suicidio y negatividad

La depresión es una forma de morir, emocional y psicológicamente. La persona deprimida no sólo ha perdido el entusiasmo por la vida sino que temporalmente ha perdido la voluntad de vivir. Ha renunciado, en la medida de su depresión, a la vida, y por eso son tan frecuentes en estos estados los sentimientos o actos suicidas. Sin embargo,

pocos adultos mueren realmente por depresión, fuera de los que se suicidan voluntariamente. Un análisis de los motivos que se esconden tras el suicidio nos dará alguna luz sobre el estado depresivo.

El acto suicida tiene múltiples motivaciones en el inconsciente. El intento de autodestrucción es, como muchos psicólogos reconocen, una llamada de ayuda, una maniobra desesperada que pretende llamar la atención hacia la angustia en que se halla la persona. Los intentos de suicidio superan a los llevados a término a razón de diez a uno. La mayoría no tienen como *finalidad* la muerte. Una mujer joven puede abrirse las venas, pero sabiendo que la encontrarán antes de que sea demasiado tarde. Otra puede que tome una sobredosis de pastillas para dormir previendo que la encontrarán antes de que muera. Esta gente suele reconocer posteriormente que no quería morir. Quieren ayuda y quieren que su problema sea tomado en serio. El intento trae a menudo la atención buscada, y hay mucha gente que, después de un intento de suicidio, encontró su camino hacia una vida más llena de sentido, gracias a la ayuda que se le proporcionó.

Pero hay intentos que consiguen su propósito, y el deseo de morir es parte de la motivación de este acto. Las razones aducidas para justificar este deseo se pueden resumir en las frases: «*La vida no merece vivirse*», «*No tiene sentido seguir viviendo*», y «*No puedo seguir así*». Son afirmaciones que no puedo rebatir cuando las hace un paciente, ya que no estoy en su situación y tampoco puedo prometerle nada. Sin embargo, le señalo que no es el cuerpo el que quiere morir. Si fuera así, moriría pacíficamente como un animal salvaje cuando muere de forma natural. El suicidio es un acto consciente y deliberado en el que el ego se vuelve contra el cuerpo porque el cuerpo no se ha mostrado a la altura de la imagen del ego. Esa imagen siempre es de poder y masculinidad en los hombres y de sex appeal y feminidad en las mujeres. Tan insoportable es el sentido del fracaso en este nivel que puede llevar a la autodestrucción.

El «*tú me has fallado*» que subyace en la autodestruc-

ción se dirige tanto hacia uno mismo como hacia los demás. El suicidio es a la vez una censura hacia aquellos que profesan algún interés en el individuo y un rechazo del self corporal. Y puesto que siempre sirve para provocar sentimientos de culpa en la familia, también ha de contemplarse como un acto hostil y negativo hacia ellos. Los colegas de un psiquiatra que tenía un número inusual de suicidios entre sus pacientes me dijeron que era un hombre que hacía lo imposible para asegurar su apoyo a los suicidas en potencia, diciéndoles invariablemente: *«Llámeme en cualquier momento que me necesite»*. Entonces, ¿por qué tantos suicidios? La única conclusión que yo veía es que sus pacientes necesitaban decirle, *«Me has fallado»*, y él era incapaz de reconocer esta necesidad. Si se pasa por alto o se intenta negar este sentimiento en un paciente, se le puede empujar hasta el punto de *tener* que demostrarlo con la medida extrema de quitarse la vida.

En un ensayo titulado «Duelo y melancolía», al que se hará posterior referencia, Freud expresó la opinión de que el suicidio estaba motivado en parte por sentimientos sádicos u hostiles. «Es este sadismo, y sólo éste, el que resuelve el enigma de la tendencia al suicidio». Su razonamiento era el siguiente: «Los que sufren [de melancolía] acaban generalmente por conseguir vengarse —por el sinuoso camino del autocastigo— contra los objetos originarios, y por atormentarlos a través de la enfermedad, habiendo caído en ella para evitar la necesidad de expresar abiertamente la hostilidad contra las personas amadas»[2]. Freud no quiere decir que la depresión sea una maniobra deliberada para herir a la persona amada, lo que dice es que existe una relación entre depresión, suicidio y supresión de la hostilidad que no debería pasarse por alto si queremos entender al individuo deprimido y su tendencia suicida.

Cuando una persona se suicida, significa que no puede vivir consigo mismo. No puede soportar por más tiempo

---

[2] SIGMUND FREUD, «Mourning and Melancholia» [Duelo y melancolía], en *Collected Papers* (London, Hogarth Press, 1953), vol. IV, p. 162.

los sentimientos hostiles y negativos que alberga dentro, y no puede expresar estos sentimientos si no es a través de un acto destructivo. Por esto, asesinato y suicidio van a menudo juntos, el primero por supuesto, antes que el segundo. Una forma efectiva que he encontrado para ayudar al suicida en potencia es decirle que su acto se dirige parcialmente contra mí, que es una forma de atacarme por mi presunto fallo. Esta maniobra hace enfadar al paciente, y entonces la hostilidad se vuelve contra mí de una manera menos autodestructiva.

¿Pero no es la muerte emocional de la persona deprimida una censura similar? La depresión, como el suicidio, pueden provocar enorme culpabilidad en la familia de la persona afectada. También puede verse como un grito de ayuda: «*¡Mira! Soy incapaz de valerme por mí mismo*». Pero si queremos ayudar a la persona deprimida, no se puede darle apoyo mientras su negatividad subyacente permanece intacta. No se le puede dar el amor y la aceptación que no tuvo de niño; pretender hacerlo es ilusorio, y continuará en su estado depresivo sólo para demostrarle a uno que «*tú también me has fallado*».

En el nivel consciente la persona deprimida está diciendo «*no puedo responder*», mientras que al mismo tiempo proclama su deseo de ponerse bien. En su inconsciente hay un resentimiento profundamente enterrado que se resume en un «*no quiero responder*». Al no darse cuenta de este resentimiento, no puede expresarlo. Superficialmente se presenta a sí mismo como una persona que haría cualquier cosa por salir de la depresión. Pero es como un nadador con un ancla atada a la pierna; por mucho que forcejee para subir a la superficie, el ancla le arrastra hacia abajo. Los sentimientos negativos suprimidos, junto con la carga de culpabilidad, son como el ancla de la analogía. Libérese al nadador de su ancla y subirá naturalmente a la superficie. Libérese a la persona deprimida de los sentimientos negativos suprimidos y su depresión desaparecerá.

¿Hay sentimientos negativos suprimidos en todos los casos de depresión? Mi respuesta inequívoca es que sí. Esto:

sentimientos existían en todos los casos que yo he visto. Pero mostrar su existencia es muy diferente de liberarlos, y sólo su liberación tiene un efecto positivo sobre la depresión.

La presencia de sentimientos negativos en el inconsciente de una persona es el factor responsable del derrumbamiento de su autoestima, porque minan los fundamentos de una autoconciencia sólida. Toda persona deprimida ha actuado anteriormente sobre la negación de su negatividad. Ha invertido su energía en el intento de probarse que es merecedora de amor. Pero cualquier tipo de autoestima que acumulara tenía por fuerza que asentarse sobre cimientos muy precarios. El derrumbamiento sería inevitable. Al mismo tiempo, la energía empleada en el esfuerzo de realizar la ilusión se distraía de la verdadera meta: placer y satisfacción de ser. El proceso de renovación de energía que depende del placer se debilita enormemente. Al final la persona se encuentra sin una base sobre la cual mantenerse y sin energía para moverse.

La falta de energía

La depresión está marcada por la pérdida de energía; y eso es algo que hay que saber si queremos entenderla y tratarla. La persona deprimida se queja de una falta de energía, y la mayoría de los observadores están de acuerdo con ello.

Todo lo que rodea al paciente indica su empobrecimiento. Todas las funciones organísmicas principales —las que atañen al conjunto del cuerpo, en contraposición a los órganos individuales— están deprimidas. La cantidad y extensión del movimiento se reducen. Los estudios cinemáticos confirman esta observación, relevando una notable disminución en el movimiento del cuerpo del deprimido comparado con un individuo normal. Esta disminución es evidente en la persona seriamente deprimida que permanece sentada la mayor parte del tiempo sin apenas moverse. Incluso en personas poco deprimidas se puede

observar una disminución de gestos espontáneos y una visible ausencia de cambios faciales. El rostro del deprimido cuelga y la piel parece aflojarse como si careciera de la energía para mantener el tono. No existe el juego normal de movimientos faciales —ojos, boca, cejas, etc.

Este bajo nivel de energía cabe relacionarlo directamente con una reducción del metabolismo. Ya mencioné antes la pérdida de apetito que es corriente en el estado de depresión. Pero más importante aún es la disminución de la toma de oxígeno debido a una marcada disminución de la actividad respiratoria. La respiración del paciente está restringida por su personalidad neurótica o esquizoide subyacente, pero aún más por su reacción depresiva. La relación entre estado de ánimo deprimido y respiración deprimida es tan directa e inmediata que cualquier técnica que active a esta última relaja la tenaza del estado de ánimo depresivo. Y lo hace a base de incrementar el nivel de energía del cuerpo y restablecer cierto flujo de excitación corporal. Normalmente, al incrementar la respiración llegará tarde o temprano alguna forma de liberación emocional, ya sea a través del llanto o de la rabia.

La pregunta a la que no se puede responder es: ¿La persona deprimida ha sufrido una disminución aguda de su nivel de energía *a causa* de su desilusión y pérdida de interés, o es su pérdida de interés el *resultado* de una reducción de la energía? La pregunta no tiene respuesta porque se trata de dos aspectos relacionados de una sola función orgánica, a saber, la capacidad de mantener el flujo de la vida o del sentir. Cuando este flujo merma apreciablemente, entonces hablamos de depresión. Cuando se detiene, es la muerte. Por otro lado, cuando el flujo es fuerte, mantiene un alto nivel de energía a base de incrementar la actividad metabólica y estimular al mismo tiempo el interés en la vida.

Terapéuticamente es más fácil y más efectivo trabajar con un paciente desde el lado físico o energético de la personalidad que desde el lado psíquico o del interés. Cualquiera que haya vivido o tratado con una persona deprimida sabe lo difícil que es activarla y despertar su interés.

Su resistencia a interesarse activamente en el mundo es enorme. En parte se debe a una profunda actitud negativa de la que es inconsciente y que tiene que ser descubierta y trabajada para obtener un resultado duradero. Pero en gran parte surge también de una sensación de agotamiento y postración producida por la falta de energía. Si la tendencia depresiva no está demasiado fuertemente estructurada en la personalidad, suele haber una recuperación espontánea de la energía, y con ello, del interés. Normalmente, esta recuperación sólo es temporal, a menos que la persona encuentre formas de sostener la energía y mantener el interés.

Un fenómeno que necesita explicación es la diferencia que hay entre la cantidad de energía que una persona desplegaba antes de su reacción depresiva y el bajo nivel de energía que muestra durante el estado de depresión. El contraste suele ser chocante y enigmático para la gente que conocía al paciente antes de que enfermara. Los mismos pacientes frecuentemente lo señalan, como uno que me dijo: «Antes de deprimirme, yo era el mejor trabajador de la compañía. Podía trabajar más rápido que nadie». Lo mismo le ocurre al alcohólico, que parece intensamente enérgico antes de que la bebida le domine y destruya su capacidad de trabajo. Tanto la persona deprimida, antes de su enfermedad, como el alcohólico, antes de que su problema con la bebida se agravara, eran trabajadores compulsivos. El derrumbamiento de la tendencia a trabajar sin descanso nos revela al mismo tiempo su naturaleza patológica y su debilidad. (La aparente energía del trabajador compulsivo es engañosa). Tales semejanzas también muestran que el alcoholismo es una tapadera de la depresión. El alcohólico bebe para evitar deprimirse, aunque a menudo los dos síntomas aparecen juntos en algunos individuos.

Señalé antes que el derrumbamiento que rodea a la depresión puede deberse a una desilusión, producida a veces por un acontecimiento que destroza el sueño de la persona. Pero estos casos son menos frecuentes que aquellos en los que la depresión no puede achacarse a ningún

acontecimiento específico, y aquí el factor energía se hace más patente.

A Martin, por ejemplo, me lo enviaron porque tenía una depresión grave. Permanecía sentado en su casa todo el día, incapaz de hacer ningún trabajo ni reaccionar ante su entorno. Antes de que Martin se deprimiera, era un trabajador infatigable, pintor de brocha gorda. Me dijo que era uno de los mejores, que podía trabajar diez horas diarias, «como una máquina». Ahorró dinero suficiente para invertir en propiedad inmobiliaria. Y por si esto no fuera suficiente, pasaba casi todas las tardes en reuniones fraternales y eclesiales, donde desarrollaba enorme actividad. Por eso fue un shock para sus amigos el que repentinamente perdiera todo interés en cualquier actividad.

Martin no hallaba explicación a su crisis, y durante el tratamiento tampoco yo pude encontrar ningún acontecimiento específico que lo hubiese desencadenado. Seguramente fue algo nimio. Para hacer estallar un globo basta el pinchazo de un alfiler o el toque de un cigarro encendido. Pero teniendo en cuenta la historia de Martin, el acontecimiento específico no podía ser lo importante. Había mantenido su ritmo de trabajo durante casi dieciocho años. ¿Durante cuánto tiempo *podría* haber seguido? Un hombre no es una máquina que lo único que necesita para mantenerse en funcionamiento es un constante suministro de carburante. Un hombre necesita placer y sensación de satisfacción en su vida. El placer le era ajeno a Martin; sólo sabía trabajar, e incluso el sexo había perdido para él todo encanto mucho antes de que apareciera la depresión. Con los años había ido disminuyendo progresivamente el interés por su esposa y familia y los otros placeres que buscan los hombres —hacer vela, pescar, jugar a los bolos, etc.— los desdeñaba.

Martin era un trabajador compulsivo, no creativo. En una civilización que valora la productividad, Martin pasaría por normal, a pesar de que su vida emocional estuvo bastante deteriorada durante todos esos años. Cuando suponemos que una persona así es enérgica, olvidamos el hecho de que se necesita más energía para estar emo-

cionalmente vivo que para funcionar como una máquina. Cualquier autoestima que Martin tuviera antes de su depresión no era una estima basada en ser persona. Se había enorgullecido de su capacidad de trabajo; ahora se daba cuenta de que esa no es la auténtica medida de un hombre.

La depresión de Martin era inevitable, porque había algo que fallaba radicalmente. Muy temprano en su vida adoptó un patrón de autonegación relacionado con la necesidad de demostrar su valía a través del trabajo. A pesar de su filiación religiosa, carecía de fe, y a pesar de su espíritu cívico no tenía una individualidad enraizada. Lo que a mí me sorprendió es que no se hubiese derrumbado antes.

Creo que no me equivoco si digo que la depresión de Martin, la máquina, sobrevino cuando se quedó sin vapor. Había agotado sus reservas vitales en el esfuerzo de mantener una imagen imposible. Creo que si hubiera tenido más energía, la depresión habría tardado más, pero habría llegado. Era como un hombre que corre hasta que se derrumba exhausto y que luego no tiene la energía y el deseo de volverse a levantar. Y ese era su aspecto.

La reacción depresiva, independientemente del catalizador que la desata, no ocurre hasta que la persona ha alcanzado un punto de ruptura. Mientras el individuo no llega a ese punto, no creo que abandone su lucha para realizar su ilusión. Prueba de esto es que cuando el individuo recupera su energía y siente de nuevo interés por la vida, sigue orientado hacia la persecución de esa meta falaz. De la misma manera que el interés va ligado a un alto grado de energía, la desilusión y la pérdida de interés van unidos a un nivel bajo.

El primer paso en el tratamiento de la depresión es ayudar a la persona a que recupere su energía. Pero aun después de restablecer el grado normal de energía, la persona no está libre de su tendencia a la depresión; sólo se ha liberado de la reacción depresiva en sí misma. Cualquiera que sea el «grado normal de energía», no cabe considerarlo como equivalente a salud. No satisface los requisitos

de una vida y funcionamiento saludables. Provee suficiente fuerza para mover los impulsos del ego, pero no para mantener la motivación placentera. Puede mantener activada la mitad superior del cuerpo, pero es incapaz de extenderse hacia las piernas y el suelo. Mantenerse erguido consume energía, y se necesita auténtica energía, vitalidad o fuerza interna para mantener arriba el espíritu. La persona que tiende a la depresión no *tiene* esa clase de energía.

La tendencia a la depresión indica un organismo intracargado. La gente sana, vital, no se deprime como individuos. Si el mal aflige a la sociedad en la que viven, puede que les afecte, pero no es la clase de depresión que los psiquiatras vén en sus consultas. La que ellos ven es una reacción selectiva y personal que tiene sus raíces en fenómenos culturales, pero que no es consecuencia directa de ellos. Examinaremos estas raíces en un capítulo posterior; de momento me gustaría examinar más de cerca el factor energético.

Los físicos definen la energía como la capacidad de realizar trabajo y la miden por el trabajo realizado. El trabajo involucrado en el proceso de vivir no es mecánico. La energía vital se usa para el crecimiento, la reproducción, la excitabilidad y la capacidad de dar respuestas emocionales. Se halla presente en todo el reino animal, movilizando a los organismos hacia la satisfacción de sus necesidades y hacia la autoexpresión, lo cual lleva a la creatividad y se experimenta como placer.

Habida cuenta de que el organismo es un sistema autocontenido, su capacidad para funcionar de una manera efectiva depende de su grado de excitabilidad o, si se quiere, de viveza, aunque excitabilidad es el término más adecuado. Dentro de los límites de su estructura biológica, un organismo con más energía tiene un nivel mayor de excitación interna, se mueve más rápidamente que sus congéneres, está más alerta y tiene mayor capacidad de respuesta. También tiene una mejor coordinación de movimientos y en consecuencia es más efectivo. La mayor car-

ga de energía se manifiesta en el brillo de los ojos y en la motilidad del cuerpo.

Excitación y depresión son cualidades opuestas. Cuando una persona está excitada, no está deprimida. Cuando está deprimida, su nivel de excitación interna está reducido. En estado de euforia y de manía, el nivel de excitación se ilumina brevemente, pero se apaga con rapidez. La persona sana puede mantener su nivel de excitación en cotas razonablemente altas. El fuego del metabolismo arde con una llama caliente y el brillo de la llama permanece relativamente constante. Y no debemos olvidar que el mantener este proceso en marcha consume energía.

La energía entra en el organismo bajo la forma de alimentos, aire y estímulos excitantes. Se descarga a través del movimiento u otras actividades corporales. La entrada y la salida siempre están equilibradas si consideramos el crecimiento como un aspecto de la actividad corporal. Si la entrada se reduce, la salida disminuye. Pero no es menos cierto que si disminuye la salida, la entrada se reduce espontáneamente. La salida viene motivada por la búsqueda de placer. Todas las actividades de todos los organismos animales tienen como finalidad el placer inmediato o futuro. Esta afirmación incluye el corolario de que el organismo también se mueve y actúa para evitar el dolor.

Cuando no hay placer, la motivación para moverse disminuye de modo acorde. La salida de energía se reduce y el nivel de energía del organismo disminuye. Cuando la ausencia de placer se debe a una incapacidad estructurada, tenemos una persona cuya reactividad emocional está limitada y, por la misma razón, cuyo nivel interior de excitabilidad es bajo. Tal persona es candidata a una reacción depresiva, porque posee ya una tendencia depresiva.

Cuando el problema de la depresión se trata terapéuticamente, hay que atender a cada uno de sus diferentes aspectos: pérdida de fe en uno mismo, búsqueda de metas irreales, incapacidad para estar bien arraigado y reducción del nivel de energía. No es suficiente, por ejemplo, sugerirle un nuevo interés a menos que pueda obtener cierto

placer de él, y puede que esto no le sea posible si tiene sentimientos de culpa o ansiedad inconsciente acerca del placer. Puede que haya que elaborar primero este punto. Al hacerlo, toparemos con su pérdida de identificación con su cuerpo y observaremos su falta de enraizamiento, y esto nos llevará inevitablemente a los fundamentos energéticos del fenómeno depresivo.

Hace algunos años traté a un analista que achacaba su depresión a su incapacidad para leer la bibliografía de su especialidad. Me preguntó si podía ayudarle a superar este bloqueo. Cuando lo examiné físicamente, encontré que su cuerpo estaba tan deprimido como su espíritu. Era un hombre de unos cincuenta años, grueso, que respiraba con dificultad. La motilidad de su cuerpo estaba extremadamente limitada, debido a las graves tensiones musculares que le ataban como cadenas. Cabría añadir que había seguido un tratamiento analítico durante unos veinte años.

Mi reacción inicial no fue positiva. No creía poder hacer mucho por él, y le señalé la gravedad de su problema corporal, especialmente su pobre respiración. Me dijo: «No me interesa mi respiración; sólo quiero recuperar mi capacidad de leer». Me resistía a dejarle ir sin intentar algo de terapia bioenergética, pero dudaba de tener un resultado positivo. A pesar de todo, los dos convenimos en ver qué se podía hacer.

Trabajamos sus problemas durante unas cuarenta sesiones, una vez por semana, combinando el lado físico con el análisis verbal. A pesar de que surgieron cosas interesantes e importantes, hicimos muy pocos progresos. Me habló de las experiencias sexuales que había tenido con su hermana cuando era joven y que no había revelado a ningún analista anterior; gracias a eso comprendí por qué había suprimido sus sentimientos en grado tan extremo. Pero no estaba preparado ni deseoso de restablecer su vida emocional; había cortado todo interés activo en la vida de su cuerpo y creo que esto no dejaba de guardar relación con su depresión. Esto, a su vez, era la causa de que no pudiéramos romper la tenaza de su depresión, lo cual me

reafirmó en la idea de que no se puede construir ni una fe sostenida ni una autoestima auténtica sobre un interés precario en la vida.

4. Un caso de depresión

El problema

¿Verdad que parece imposible que una persona pueda permanecer casi continuamente deprimida más de veinte años? Pues esa fue la historia que me contó Joan, la primera vez que vino a mi consulta. Tenía cuarenta y pocos años, casada dos veces y divorciada otras dos. De su primer matrimonio había tenido un hijo, que por entonces estaba fuera, en la Universidad. Joan vivía sola, pero eso no le importaba; lo que *sí* le preocupaba era que no le apetecía hacer nada y que ya no le interesaban sus amigos. Le resultaba penoso estar con gente, incluso con la que conocía desde hacía años. Sentía que su vida estaba vacía y que carecía de sentido: una queja muy común en las personas depresivas.

Charlando con ella, me di cuenta de que Joan era una persona extremadamente sensible. Estaba muy relacionada con figuras del arte y la literatura e incluso había publicado alguna poesía propia. La situación del mundo le pre-

ocupaba, sobre todo en lo concerniente a la intervención de América en la guerra del Vietnam. Había una elegancia en los modales de Joan que indicaban que era una mujer refinada y de buen gusto. Había viajado muchísimo a lo largo de su vida. Hacía años, a la muerte de su padre, había recibido una fuerte herencia que le había permitido independizarse económicamente y vivir en condiciones superiores a la media.

Aparte de su condición depresiva, Joan se quejaba amargamente de que le faltaba una relación amorosa que diera sentido a su vida. Se había enamorado muchas veces y en cada una de ellas había cifrado la esperanza de encontrar la respuesta a sus necesidades; pero la promesa nunca se cumplía. Los hombres de los que se enamoraba parecían incapaces de mantener una relación madura con una mujer. Después de un período más o menos largo, la relación se rompía y Joan se quedaba con un sentimiento de decepción que la hundía cada vez más en su depresión. A pesar de las continuas decepciones, la idea de realizarse a través de un amor romántico perseveraba en Joan como un sueño al que estuviera unida su vida.

Los signos físicos eran claros. La voz era baja en timbre e intensidad. Se sentaba con el mismo sosiego con que hablaba, con una expresión lánguida en su cuerpo. Su sonrisa era superficial; ni una vez siquiera le brillaron los ojos durante nuestra conversación. A pesar de su historia de depresiva permanente, su rostro no lo reflejaba. La boca no tenía ningún rictus descendente, la piel no era fofa y no tenía ese aspecto de perro apaleado que es propio de los depresivos crónicos. La cualidad más sobresaliente de su expresión facial era su inmovilidad; el juego normal de sentimientos estaba absolutamente ausente.

Joan se había analizado muchos años antes. Pero a pesar de que el análisis le había ayudado en ese momento, no había logrado cambiar sus actitudes básicas. Aproximadamente un año antes de consultarme, estuvo en tratamiento con un terapeuta reichiano, cuyo enfoque enfatizaba la importancia del cuerpo y el papel central de la respiración en el restablecimiento de las sensaciones. La terapia bio-

energética es una extensión y desarrollo de los conceptos básicos de Reich, y la fe de Joan en la validez de la terapia corporal le impulsó a pedirme ayuda. Su respuesta inicial al terapeuta reichiano fue positiva y tuvo una mejoría inicial; pero ésta no se consolidó y Joan volvió a caer en la depresión. Más tarde me di cuenta de que lo mismo se repitió a lo largo de nuestro tratamiento.

Estudiemos la personalidad de Joan y su tratamiento para ilustrar el enfoque bioenergético de la depresión. Después de una breve historia clínica, lo primero que hago es mirar el cuerpo del paciente. Esto me dice quién es y qué es lo que va mal. El cuerpo a menudo es más revelador que las palabras, porque éstas revelan lo que hay en la mente consciente, mientras que la expresión del cuerpo pone de manifiesto la actitud inconsciente de la persona hacia el mundo y hacia sí misma; cómo se mueve, el grado de motilidad, la cantidad de sentimiento en sus ojos, la profundidad de su respiración, la calidez y el color de su piel, todo esto, más otros indicios, revelan el estilo de vida de la persona. Son un aspecto de su realidad, que puede correlacionarse con el otro aspecto, la vida psíquica o interior. Es necesario conseguir esta correlación si el paciente quiere descubrir quién es.

Cuando Joan se puso por primera vez delante de mí en bañador, me chocó la pose y expresión de su cuerpo. Parecía una estatua, y la expresión de su cara era la de una persona que espera ser admirada. Su cuerpo bien proporcionado y sus rasgos armónicos eran desde luego admirables, pero por desgracia Joan necesitaba más amor que admiración. Y nadie puede amar a una estatua con el calor y la pasión que uno reserva para otro ser humano. Joan estaba condenada a una frustración continua. Claro está que ella no se daba cuenta de que en su actitud corporal inconsciente se identificaba con su pose y con el papel que ésta implicaba. Conscientemente se veía a sí misma como una mujer capaz de dar y recibir amor; pero en la medida en que esta cualidad de estatua afectaba a su personalidad era incapaz de ambas cosas. No hay calor en una estatua.

Es más, las estatuas no tienen vida. Joan no era una es-

tatua, sino una persona viva; pero en la medida en que se había identificado inconscientemente con la imagen de la estatua, estaba inmovilizada por su pose, que menoscababa su vida. Ella no se veía a sí misma en esa pose y por consiguiente no estaba en contacto con la realidad de sus actitudes corporales. Teniendo en cuenta esta falta de realidad en la personalidad de Joan, no era difícil adivinar el por qué de sus depresiones.

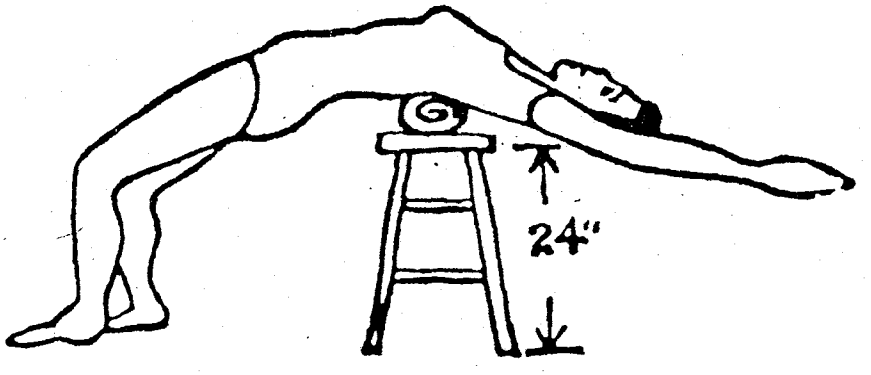
Este análisis del problema de Joan sugería dos enfoques para su solución. Había que intentar que se diera cuenta de la actitud de su cuerpo y de su significado. Debía ponerse en contacto con la realidad del funcionamiento de su cuerpo, pues esa es la realidad básica de la existencia individual. Por lo tanto, las experiencias que en su niñez forzaron a Jóan a renunciar a su verdadera personalidad y a asumir la imagen de estatua tenían que hacerse conscientes. Era importante averiguar quién impuso esa imagen, la admiración de quién buscaba con esa imagen y qué terror la heló hasta la inmovilidad.

Su historia me recordaba al mito de Pigmalión, el escultor chipriota que esculpió una estatua de marfil de una hermosa doncella y se enamoró de ella. Cuando la estatua no respondió a sus abrazos, a Pigmalión se le rompió el corazón. Afrodita, apiadada de él, insufló vida a la estatua. Joan se identificaba probablemente con Galatea, la estatua que despertó a la vida gracias a la Diosa del Amor. Existe una conexión entre el mito de Pigmalión y los cuentos de la Cenicienta y la Bella Durmiente. En todos ellos, una mujer joven e inocente es reintegrada a la vida o a la felicidad a través del amor y la adoración de un héroe o un príncipe. Yo supondré aquí que Galatea fue convertida en piedra por una influencia malévola que sólo podía ser contrarrestada por su contrario, el poder del amor.

Las dos direcciones del esfuerzo terapéutico —ayudar a Joan a entrar en contacto con su cuerpo y mantenerse en contacto con su pasado— no son más que diferentes caminos hacia un mismo fin: la realidad de la persona. El cuerpo es depositario de la experiencia y también la suma y

expresión de las experiencias vividas por el individuo y su especie. El trabajo con el cuerpo facilita, por lo tanto, la afluencia de recuerdos reprimidos y sentimientos suprimidos. Pero también es importante trabajar desde el lado psicológico. La interpretación de los sueños, el análisis de la situación de transferencia y el uso de la fantasía consciente destapan sentimientos y evocan sensaciones que liberan al cuerpo. Cuándo y cómo usar cada uno de estos medios depende de la orientación personal del terapeuta, de su sensibilidad y de su habilidad. Yo prefiero empezar con el cuerpo e introducir el trabajo psicológico a medida que se va desarrollando la terapia.

En el caso de Joan, esto significaba empezar por conseguir que respirara más profundamente. Su respiración era tan superficial que casi no se notaba. Cuando le pedí que hiciera un esfuerzo especial y que respirara más profundamente, lo hizo de una manera forzada y sin libertad. Su respiración no se tornaba espontáneamente profunda, como es frecuente, cuando estaba sobre el taburete[1]. Sin



embargo, no había en ello nada de sorprendente. Una estatua no *necesita* respirar. Si su respiración hubiese sido llena y libre, habría sido imposible contemplarla como una imagen preciada. Al inhibir su respiración, Joan era

[1] Algunos de los ejercicios específicos utilizados en la terapia bioenergética, así como la descripción de la banqueta, están explicados en mi libro: *Pleasure: A creative Approach to Life.*

capaz de suprimir sus sentimientos. Era esencial, por lo tanto, hacerla consciente de su inhibición y aflojar su cuerpo para que pudiera surgir la respiración abdominal. Su cualidad de estatua no era simplemente una metáfora psicológica; su cuerpo era extremadamente rígido, como corresponde a una estatua, aunque le faltara la dureza normal de la madera o la piedra.

Después de un ejercicio respiratorio sobre el taburete se pide al paciente que se doble hacia adelante, con las rodillas ligeramente flexionadas y con los dedos de la mano tocando un poco el suelo. Esta posición invierte el arco del cuerpo y acerca a la persona a la tierra. Si se mantiene durante 30 ó 60 segundos, aparece un temblor en las piernas y éstas empiezan a vibrar. Cierto grado de vibración es normal cuando se mantiene el cuerpo o parte del cuerpo en una posición fija, y el fenómeno se explica por la natural elasticidad de los tejidos musculares. En este ejercicio viene facilitado por el estiramiento de los músculos de la parte posterior de la pierna. La respuesta vibratoria en este ejercicio no se da, sin embargo, si las piernas están demasiado rígidas y por esa razón surge más rápida en la gente joven. Una vibración menos fina indica la presencia de tensión muscular, que es activada por el ejercicio. Una vibración sutil implica la ausencia de toda tensión. A medida que el cuerpo se relaja a través de los ejercicios terapéuticos, la vibración aumenta en intensidad y se extiende hacia arriba, abarcando la pelvis y el cuerpo entero.

La vibración se experimenta como una corriente agradable que vivifica el cuerpo, comunicando también una sensación vivida de que los pies tocan la tierra. Algunos dicen que después de este ejercicio notan los pies como enraizados en la tierra.

Al principio, cuando la respiración de Joan era muy superficial, su capacidad para vibrar estaba tan reducida que realmente no existía. Era de esperar, porque si hubiera podido hacer vibrar su cuerpo, su rigidez habría disminuido y la figura de la estatua estaría a punto de romperse. Después de un enorme trabajo a base de respiración y pataleo, Joan adquirió un poco de vibración en las pier-

nas; pero rara vez era intensa y no se extendía hacia la pelvis. No obstante, esto mejoró a medida que progresó la terapia.

El camino más fácil para conseguir que una persona exprese sentimiento es que patee sobre una colchoneta, diciendo «No» con voz alta y sostenida. Todos los pacientes tienen algo contra lo cual patalear, alguna protesta que formular, especialmente los depresivos. Pero son éstos los que más han suprimido sus sentimientos negativos, y cuando Joan pateaba sobre la colchoneta, sus movimientos eran mecánicos y su voz carecía de convicción. Puesto que no podía decir que no tuviese nada contra lo cual patalear, logré hacerle ver que había suprimido sus sentimientos. En este momento es cuando, generalmente, introduzco el trabajo analítico, preguntando al paciente si ha sido capaz de enfrentarse a sus padres y oponerse a sus exigencias. Joan no lo había hecho jamás. Todas sus formas de autoafirmación seguían caminos indirectos.

Movilizar toda la potencia de la voz es uno de los caminos más efectivos para evocar sentimientos. Muchos pacientes han suprimido sus lloros y gritos al descubrir que esta situación provocaba a menudo una reacción hostil en sus padres. Incluso bajo el stress de un fuerte dolor serían capaces de frenarse antes que llorar, con lo cual el dolor queda estructurado dentro del cuerpo como tensión muscular. Un grito produce una reacción vibratoria intensa que libera temporalmente al cuerpo de parte de su rigidez. Era importante conseguir que Joan gritara. Esto se consigue normalmente aplicando una presión sobre los músculos escalenos anteriores en el tercio superior del cuello, mientras el paciente intenta gritar. La espasticidad de estos músculos inhibe el llanto y el grito. No fue fácil que Joan se liberara lo suficiente para conseguirlo. La liberación del grito le facilitó también el llanto, y ambas cosas ejercieron un efecto positivo en su ánimo.

El enfocar la terapia hacia el cuerpo y sus funciones hace que el paciente se de cuenta de que su problema no está sólo en la cabeza. Hasta entonces ha visto sus depresiones simplemente como un fenómeno mental. Ha lucha-

do mentalmente contra su tendencia depresiva, intentando comprender sus causas y movilizar su voluntad para superar esa propensión autonegadora que lo arrastra hacia abajo. Cada intento fracasado de salir del agujero le hace sentirse más hundido, más decaído y más deprimido que antes. Y es que esta lucha mental está condenada al fracaso, porque el proceso depresivo está más allá de la mente consciente. Sin embargo, es lo único que los pacientes saben hacer, y les alivia mucho enterarse de que el problema se puede atacar de otra manera y que su fracaso al intentar resolverlo a través de puro esfuerzo mental no es por culpa de falta de inteligencia o de voluntad.

Más importante, sin embargo, es el resurgir de los sentimientos al activar el funcionamiento del cuerpo. Primero hay una toma de conciencia del cuerpo, para luego sentirse más vivo y más esperanzado. El cambio es a menudo espectacular. La depresión se desvanece en grados variables: lentamente en los casos crónicos, más deprisa en los agudos.

Al final de cada sesión se podía ver cómo volvía la vida al cuerpo de Joan. Le brillaban los ojos, la piel tenía mejor color, la voz mayor resonancia y su cuerpo se movía con más libertad. Estas respuestas positivas eran más evidentes cuando Joan liberaba algo de su tristeza llorando, a pesar de que el llanto no era muy hondo. Por aquella época era incapaz de enfrentarse a la tragedia de su vida y mostrar la rabia que dormía en lo más profundo de su ser. Había que llegar a estas emociones tan recónditas antes de poder estar yo seguro de que Joan pisaba firme.

A medida que progresó el trabajo con el cuerpo inicié simultáneamente el análisis de la conducta y el pasado de Joan, quien ya me había descrito las personalidades de sus padres y las circunstancias y estilo de su educación. Se había criado en una localidad del Sudoeste. Su familia vivía en el campo, su padre era ingeniero y había triunfado a base de trabajar duro. Recordaba a su madre como una mujer bella que padecía tuberculosis. Según ella, su casa no era un hogar feliz, ya que su padre pasaba fuera la mayor parte del tiempo y cuando estaba en casa hablaba

poco y rara vez expresaba sentimientos. Un día me dijo que su madre estaba muy sola. Cuando Joan cumplió los doce años, murió su madre, y ella se echó a llorar al ver llorar a su padre. Este, sin embargo, se volvió a casar unos meses más tarde.

Joan se describió a sí misma en la infancia como una niña soñadora que no paraba de leer. Sus fantasías tenían que ver con amores románticos, y recuerda que se enamoraba de cualquier chico que viera de lejos. Para conseguir acercarse a ellos se apuntaba a sus deportes, y a menudo les superaba en sus propios juegos. Pero este interés desapareció al llegar la adolescencia. Según ella, en esta época de su vida sus conflictos sexuales fueron tan intensos que llegó a estar cerca de la agonía. No se masturbaba (lo que le hubiera procurado alguna liberación), en parte porque la masturbación era tabú y en parte porque esperaba que alguien la rescatase. Deseaba un héroe, un príncipe con un caballo blanco que rompiera el cerco que la rodeaba y reviviera a la princesa dormida. Aquellos de sus parientes que a la vez admiraban y rechazaban su postura altanera la llamaban la Princesa.

Cuando Joan cumplió los dieciséis, apareció un héroe, un muchacho que, impresionado por su belleza y su aspecto elegante, tomó el número de la matrícula del coche y consiguió su nombre y dirección. Para su sorpresa y alegría, resultó ser una figura del equipo de fútbol de la Universidad. Durante dos años pareció que sus fantasías románticas podían hacerse reales. La pareja practicaba toda suerte de juegos sexuales, pero por su educación no llegaron a consumar el acto sexual. Finalmente decidieron que lo mejor era separarse.

En los años siguientes Joan salió con muchos hombres. Cada relación empezaba envuelta en grandes esperanzas, y todas terminaban cuando Joan descubría algún defecto en la personalidad de sus amantes. No se le ocurría que buscaba algo irreal y que era su propia personalidad la que contribuía al fracaso. No buscaba al hombre real, sino al príncipe que tenía en su imaginación y que no existía. No podía entregarse a un hombre de carne y hueso, porque

su corazón estaba prisionero de una estatua que tenía que ser destrozada para que quedara libre la auténtica persona. Pero los hombres que se sentían atraídos por ella admiraban la estatua, sin darse cuenta de que era precisamente esa cualidad la que destruía sus aspiraciones. Ella no podía entregarse y ellos no podían poseerla.

¿Cómo y por qué una persona se convierte en estatua? Dado que esta postura caracterológica no se adopta conscientemente, en el sentido de que de alguna manera está estructurada en el cuerpo y es parte de la personalidad, tenemos que examinar la situación emocional en la infancia para encontrar las fuerzas que la encarcelaron. Durante la terapia Joan recordó un sueño significativo. Soñó que estaba caminando por un bello hall de mármol, al final del cual veía a su madre de pie sobre una plataforma, igual que una estatua. A medida que se acercaba a ella se quedaba horrorizada al ver caer los brazos de la estatua y romperse contra el suelo. El sueño tiene muchas facetas. Por un lado, reveló que Joan se identificaba con su madre, al atribuirle a ésta la misma pose que ella había adoptado.

Ignoro si la madre de Joan tenía o no el mismo aspecto de estatua. Es raro que la identificación de un niño con uno de los padres le lleve a convertirse en una imagen de espejo. Generalmente, la identificación tiene elementos positivos y negativos, de forma que el niño mostrará actitudes que simultáneamente reflejan las de sus padres pero que también son opuestas a ellas. Joan había descrito a su madre como una mujer solitaria y sufrida cuyo dolor era visible. Joan, por el contrario, hizo lo imposible para que nadie viera su propio sufrimiento. Como princesa que era, estaba por encima del dolor, y como estatua no hablaba de ello.

El carácter del sueño nos dice algo sobre la relación de Joan con su madre. El hall de mármol puede que sea bello pero es frío y desnudo. A su madre no la veía como una persona cálida, amorosa o vibrante, sino petrificada. Cuando Joan se acerca, quizás con el deseo de que la cojan en brazos (la mayoría de los niños tienen ese deseo), queda horrorizada ante la incapacidad de su madre para

tenderle los brazos y levantarla. La indefensión de su madre, expresado con la imagen de los brazos de la estatua que se caen, la aterra, porque Joan también ha sentido ese desamparo toda su vida, aunque no lo aceptaba conscientemente. Más adelante veremos por qué. Lo importante aquí es reconocer la ausencia de calor y seguridad en la relación madre-hija. Esto explica el por qué Joan no lloró la muerte de su madre. En esta ocasión las lágrimas eran por su padre. La pérdida de su madre había ocurrido mucho antes de su fallecimiento real. Esta pérdida se confirma por el hecho de que su recuerdo más temprano era de su abuela materna.

La pérdida de la madre, física o emocionalmente, es, como ya he dicho, la causa que predispone a toda depresión. Para que tenga este efecto, la pérdida ha de suceder cuando el niño aún necesita la figura de la madre, cuando depende de su contacto corporal, de su calor y de su apoyo. En el caso de pérdida o ausencia de la verdadera madre puede satisfacer estas necesidades otra figura sustitutiva. Pero de algún modo tienen que ser satisfechas si se quiere asegurar la salud emocional del niño. Si la madre es incapaz de responder, el niño se vuelve espontáneamente hacia cualquier otra figura adulta de su entorno con el fin de satisfacer sus necesidades.

Joan se volvió hacia su padre para procurarse la proximidad y calor que su madre le negaba. Hay padres que pueden proporcionar esta clase de apoyo, pero el de Joan no era uno de ellos. Rara vez estaba en casa y era inexpresivo emocionalmente. Sin embargo, no era una persona solitaria que sufría o estaba desamparada. Era un hombre fuerte, un hombre que se había «hecho a sí mismo». A Joan le parecía un rey, con lo cual podía verse a sí misma como una princesa. En todas sus fantasías, el príncipe que la salvaría era una imagen idealizada de su padre, un príncipe que debía tener la fortaleza y el coraje de su padre, pero siendo más tierno y amoroso; y lo que es más importante, que fuese receptivo hacia ella. Lo que en realidad ella quería era el amor y la aceptación de su padre, y adoptó la pose de estatua para lograr su aprobación.

Joan también se identificaba con su padre. Antes de llegar a la adolescencia solía competir en juegos de muchachos, con el deseo de parecerse a ellos y acercarse así a su padre, quien, sin embargo, estaba demasiado enfrascado en su trabajo como para prestarle atención. El poco caso que le hacía iba dirigido a Joan la niña. La veía crecer físicamente pero no emocionalmente y exigía la supresión de todos esos matices sexuales que normalmente hay en juego entre padre-hija, a lo cual Joan no tuvo más remedio que plegarse. Quería una hija cuya educación y aspecto le halagaran, pero cuyos sentimientos no interfirieran en su vida. Joan creía que si pudiera convertirse en lo que él esperaba de ella, él se convertiría en el padre que *ella* quería. De alguna manera su padre la sedujo para que se convirtiera en la estatua de una mujer elegante.

Una vez que Joan se implicó en esta situación, estaba condenada a una decepción constante. Pero tampoco era libre de dar marcha atrás. Todas sus esperanzas se cifraban en la realización de un sueño basado en una ilusión, no en la realidad. Como estatua había cortado con todo contacto humano auténtico, pero creyendo que esta maniobra la devolvería el contacto que satisfaría su necesidad. Fue traicionada, pero también se traicionó a sí misma, y no estaba preparada para afrontar este hecho. La traición provoca una rabia asesina en la persona, mientras que Joan sólo hablaba de amor y aborrecía el odio y la violencia. A través de las tensiones musculares y de la rigidez corporal había suprimido la rabia y la hostilidad que, por estar dirigidas precisamente hacia la persona de la cual esperaba su salvación, no podía expresarlas sin riesgo.

Respecto a la guerra del Vietnam, la actitud de Joan era la de una «paloma», consecuencia lógica de su consciente devoción por el amor en todas sus formas. Lo que me sorprendió, sin embargo, fue el vehemente ataque que lanzó contra Lyndon Johnson cuando en cierta ocasión surgió el tema de la guerra en nuestra conversación. Lo tachó de ambicioso, despiadado e insensible. La descripción cuadraba tan bien a su padre que era evidente que la hostilidad expresada contra Johnson iba dirigida en reali-

dad contra aquél. A pesar de que se lo señalé, no quiso reconocerlo.

En un momento posterior de la terapia se vio que Joan experimentaba la misma sensación de traición respecto a mí. En un principio había acudido a mí con el sentimiento de haber encontrado al fin su salvación. Yo, por supuesto, no le prometí tal cosa, y le advertí muchas veces que tenía tiempos difíciles por delante. Su evidente necesidad de salvación era tan fuerte que no tenía oídos para consideraciones racionales. La decepción era inevitable, y ella lo interpretó como una traición. No obstante, esto nos permitió trabajar sobre la hostilidad que tenía contra los hombres y consolidó los avances que había hecho.

El tratamiento

Hasta aquí he descrito el enfoque básico para tratar el problema de la depresión, tanto en su vertiente física como psicológica. El trabajo físico implica la movilización de emociones a través de la respiración, el movimiento y el sonido. La finalidad del trabajo psicológico es conseguir que el paciente comprenda su condición, su significado y su origen.

El trabajar directamente con el cuerpo despierta una serie de conflictos profundos que tienen que ver en el modo de relacionarse la persona con su cuerpo y sus sentimientos. El primero en aflorar es el conflicto entre el yo y el cuerpo. El individuo deprimido no confía en su cuerpo; ha aprendido a controlarlo y a someterlo a su voluntad y no tiene fe en que funcionará normalmente sin el empuje de ésta. Lo cierto es que mientras esté deprimido el cuerpo, efectivamente, no funcionará. El individuo no se da cuenta de que su cuerpo ha quedado exhausto después de tan larga subordinación a las demandas de un yo inflado. Piensa que su depresión se debe más al derrumbamiento de su voluntad que al agotamiento físico. Su primera preocupación es, por tanto, restablecer el poder de su voluntad, e intenta conseguir ese objetivo incluso a expensas de

la necesidad del cuerpo de recuperar y restablecer su energía. Esta actitud retrasa la recuperación, pero ahí estriba el problema.

El segundo conflicto está relacionado con la sensación de indefensión que la persona deprimida no puede aceptar. Cuando era niño o bebé estuvo indefenso, en una situación en la que sintió amenazada su existencia, y sobrevivió y superó la situación gracias a un tremendo esfuerzo de voluntad. El derrumbamiento de la voluntad le produce ahora un sentimiento de absoluta impotencia, contra la cual cree que tiene que luchar. La lucha se intensifica por la culpabilidad que brota de la hostilidad reprimida en su personalidad. La incapacidad de sacarse a sí mismo de estado de ánimo bajo se convierte en motivo de autodesprecio, lo cual sólo sirve para hundirse aún más en el agujero. En los estados depresivos hay muchas cosas que indican la acción de fuerzas autodestructivas en la personalidad.

La voluntad es un mecanismo de emergencia que tiene gran valor de supervivencia, pero ningún valor de placer[2]. Normalmente, el cuerpo no funciona a golpes de voluntad, sino en virtud de su innata fuerza vital. En el individuo deprimido esta fuerza ha sido socavada por la sujección del cuerpo a la autoridad de la voluntad y por la supresión del sentimiento, en aras de una imagen del yo. La liberación de estos sentimientos no se puede conseguir sin dolor, lo cual reaviva el conflicto entre el yo y el cuerpo. Sin embargo, al principio de la terapia, antes de que estos conflictos se hagan conscientes, el enfoque corporal tiene un efecto inmediato y positivo. El paciente experimenta una sensación de liberación al darse cuenta de que hay un camino asequible para salir de sus dificultades.

Así sucedió con Joan. Durante nuestras primeras sesiones respondió con entusiasmo. De hecho, nada hubiera podido ser más efectivo para superar la inmovilidad de su cuerpo que los movimientos involuntarios asociados con la respiración, las vibraciones, el pataleo y el grito. Pero el

---

[2] A. LOWEN, *The Betrayal of the Body*.

conflicto entre la voluntad y el sentimiento tiene sus raíces en un conflicto anterior entre el deseo de acudir a un padre que no está allí y el dolor de intentarlo. Joan no se daba cuenta del dolor y la desesperación ligados a estos primeros traumas. Todo lo que sentía en un principio era la emoción de que ahora, posiblemente, podría mejorar su situación radicalmente. Pero el dolor no iba a tardar en llegar y con él vendrían sentimientos que hacía tiempo había suprimido.

Le había aconsejado que hiciera regularmente los ejercicios en casa. Seis semanas después de iniciar la terapia, me fui de vacaciones de verano. Recibí dos cartas, en las que me hablaba de su problema. Se había ido a una isla del Caribe por unos días, y después de decirme que había pasado allí unos días maravillosos me escribía: «Me desperté por la noche [la noche anterior al regreso] con un dolor que me bajaba por los músculos de la cintura y la pelvis. Parecía como si los músculos se estuviesen desanudando. Grité de dolor, aunque era un dolor agridulce. Mis gritos se transformaron en un ¡Sí, sí! Luego me dormí de nuevo, dándole vueltas a esto. Me levanté con un terrible dolor de cabeza, justo en los ojos, en el cogote y en el cuello. Regresé a casa. Durante cinco días estuve inmovilizada, tan débil que ni me molestaba en contestar al teléfono. Ahora me encuentro otra vez bien y continuo con los ejercicios».

Yo interpreto este dolor como «dolores de crecimiento», esto es, como dolores que provienen de sentimientos (o energía) que se abren camino a través de fuertes espasmos musculares. Es como el dolor que uno siente cuando acercamos los dedos helados al calor. El fluir de la sangre en las extremidades congeladas es muy doloroso. El proceso del deshielo ha de ser por tanto muy lento para dar tiempo a los tejidos a relajarse. Los dolores de cabeza y cuello de Joan tienen la misma explicación. Las corrientes vitales que se abrían camino por su cuerpo iban encontrando fuerte resistencia, y el cuerpo, sobrecargado, se derrumbó para recuperar el necesario descanso.

En otra carta que Joan me escribió ese verano decía:

«Hay veces que siento como si toda mi armadura se estuviera desmoronando. Mis hombros parecen más sueltos, igual que los músculos de la pelvis, de la espalda e incluso de las pantorrillas. Mi cuerpo parece estar en medio de un conflicto como el de Lucifer y Gabriel. Gimo ante el terror y la dulzura que me produce. He sentido, obscuramente, las corrientes, e incluso más profundamente, el miedo». Antes de esta nota sobre el miedo, Joan nunca se había dado cuenta de que estaba atemorizada. Su miedo, como su rabia, estaba fuertemente suprimido, y ambos tenían que salir hacia afuera y ser expresados antes de poder experimentar una mejoría. No estamos acostumbrados a pensar que la persona deprimida pueda estar asustada. Es raro que lo manifieste. El miedo está fuertemente sujeto por el papel que el paciente adopta. ¿Qué puede asustar a una estatua si no amenaza a nadie? Y luego, cuando el papel se derrumba, la persona está demasiado deprimida para darse cuenta del miedo. Se puede decir que toda persona que adopta una pose ha abandonado por miedo su verdadero yo, su yo emocional. La función de la terapia es hacer consciente ese miedo de forma que pueda ser entendido y liberado.

Hubo un sueño que sí insinuó algo sobre ese temor soterrado que tenía Joan: «Desperté aprensiva y deprimida. Era un sueño muy vivo y quería olvidarlo». Lo describió así: «Van a torturar a un niño. (Siento que el niño soy yo, pero va vestido como mi hermano pequeño.) Para salvarlo, le rapto y huyo de allí con un hombre en un coche. Es una noche húmeda y obscura. Nos metemos en un bosque que no conozco pero que no deja de serme familiar, como un lugar de mi infancia. El niño está a salvo, pero nos persiguen. Nuestros perseguidores nos localizan. Yo sigo a mi compañero a una casa sin puertas. Me tumbo en el suelo debajo de una mesa para no ser vista y como una esfinge miro hacia la puerta.

«Nuestros perseguidores pasan de largo, pero vuelven y nos encuentran. De momento no hacen nada siniestro. Nos obligan a sentarnos a la mesa mientras ellos descansan y beben. Creo que estoy aterrorizada, y espero que no me

hagan daño. Por último acaban. Uno de ellos se acerca a mí y me dice: "Vamos a hacer que pierdas tu función". [Esta figura, me dijo Joan, se parecía a mí.] Se compadece de mí, pero es inmutable y despiadado. Uno de sus compañeros le alcanza una pócima nauseabunda que me ofrece para que beba. Es una forma de tortura. Me despierto a las tres de la mañana».

Su asociación respecto al sueño fue la siguiente: «Mi abuela está disgustada conmigo porque he sido mala con mi hermano pequeño. La escena me recuerda a mí de pequeña poniendo la mesa y escondiéndome debajo, temerosa de ser castigada». El sueño combina el miedo que tuvo de pequeña con el miedo, no expresado, a la terapia.

El miedo infantil es a ser castigada por ser mala con su hermano pequeño; el castigo toma la forma de una «pócima nauseabunda», que viene a ser como aceptar una humillación. También puede referirse a ser obligada a comer algo que no desea, lo que es un insulto a la personalidad del niño. La pose de estatua, con su implicación de superioridad, se puede contemplar como una compensación de la humillación. También cabe considerarla como una forma de autocastigo por ser mala. Hace años, a los niños que se portaban mal en clase se les obligaba a permanecer inmóviles en un rincón. La actitud ejemplificada por la estatua también es una defensa contra cualquier inclinación perversa en el temperamento de Joan. Una estatua no puede hacer daño. Abandonar la pose de estatua entrañaría la posibilidad de que aflorara esta inclinación. En consecuencia, Joan tiene miedo de que la terapia tenga un efecto destructivo. Este es el significado de la frase del sueño, «Vamos a hacerte perder tu función». La pérdida de la función defensiva, expresada en su actitud corporal, haría aflorar su bajeza y la expondría a la tortura.

Fritz Perls, el fundador de la terapia gestáltica, dice que somos a un mismo tiempo todos los personajes de nuestros sueños. Bajo este punto de vista, Joan, en el sueño, se tortura a sí misma como castigo por el sentimiento de haber obrado mal. El sueño es una medida de su culpabilidad.

Joan tuvo otros sueños en los que la torturaban, lo cual indicaba el grave estado de terror en el que se encontraba. «Un hombre alto nos tiene a mí y a otra mujer en un lugar bajo tierra. Ella está casi insensible por la enfermedad y el miedo. Después nos llevan a otra cámara subterránea, barro y rocas. Nuestro vigilante se sienta y se sirve una bebida. Se que se emborrachará y se pondrá violento. Ordena a la otra mujer, que es joven y bonita, que se deslice por el barro, una forma de tortura. Enferma e incapaz de resistirse, lo hace, y desaparece en el barro al resbalar. Mientras tanto trepo hacia un sitio más alejado, sentándome y mirando al verdugo. El no se ha dado cuenta. Al pasar a su lado me señala el resbalón y sonríe sádicamente: ''Sólo para castigarla un poco'', dice. Sin que lo note —lo cual me sorprende— me he alejado. Sigo asustada, pero escapo fácilmente descendiendo hacia un paisaje oscuro y rocoso, lleno de fango».

El torturador, me comentó Joan, era una figura compuesta, pero «los tres personajes son yo misma». ¿Qué aspectos de ella representa cada figura? Teniendo en cuenta que su verdugo es masculino, yo lo identificaría con su padre y lo vería como representativo del yo de ella. La otra mujer me recordó a su madre, que estaba enferma y que desapareció; por lo tanto, yo la identificaría con el cuerpo de Joan. Joan huye, pero en realidad sólo es su espíritu quién lo hace. Abandona su cuerpo y por consiguiente se ve obligada a deambular por la tierra sin hogar. Toda su búsqueda en pos del amor es en realidad una forma indirecta de intentar recuperar su cuerpo y su identidad, es decir, de encontrarse a sí misma.

La disociación de Joan entre cuerpo y espíritu, o entre el ego y los sentimientos, se revela en otro sueño. «Hay una huelga. Todos los coches, incluido el mío, son requisados por el sindicato para transportar a los trabajadores. El mío, que es un cinco plazas antiguo, desvencijado, va atestado de trabajadores blancos y negros. Hace una tarde helada y soleada. El techo de lona y las cortinas protegen a los trabajadores. Por fuera, con los pies colgando preca-

riamente, va una segregacionista. La segregacionista (yo) la interpreta la actriz Barbra Streisand».

Comentando este sueño, Joan me dijo: «Estoy fascinada con esta pregunta: ¿El inconsciente nos toma alguna vez el pelo o es tan estúpido que no se da cuenta de lo ridículo que es este sueño?». Lo que Joan encontraba tan divertido era su identificación con una segregacionista y una actriz. Conociendo a Joan, sería difícil imaginarla en ninguno de los dos papeles. Durante toda su vida adulta ha sido una seria defensora de toda causa liberal. Los prejuicios racistas eran lo último que se le hubiese pasado por la cabeza. Pero, ¿estaba tan lejos de su cuerpo, o más concretamente, de sus sentimientos, excluidos ambos de su coche?

Para conseguir que Joan se enfrentara honestamente a sí misma, había que ayudarla a sentir la verdad de su cuerpo: que estaba rígido, espantosamente endurecido, aterrado en una congelada inmovilidad. El trabajo con su cuerpo fue lográndolo gradualmente: «Cada vez me doy más cuenta de que el sistema de rigidez muscular se va disolviendo. Siento que el darme cuenta y el romperlo es bueno. Al mismo tiempo, amenaza una grave depresión. Tengo menos fuerza vital que antes. La conclusión que saco es que mi única posibilidad es no abandonar nunca mi hogar (cuerpo)». En lo psicológico, su problema era aceptar su miedo, su tristeza y su soledad. En lo físico, aceptar su rigidez y su agotamiento. De no aceptar estas realidades de su ser, estaba abocada a nuevas depresiones. El agotamiento la ligaba a su cuerpo y proporcionaba los medios para su convalecencia. Sólo abandonándose al agotamiento puede uno superarlo.

Otro sueño la puso en contacto con su soledad. «Estoy sentada en una habitación, viendo un paisaje llano y monótono, a excepción de una especie de torre muy cercana. Mi padre y su segunda esposa entran inesperadamente. Me siento obligada a explicar mi silencio y aislamiento. De repente, haciendo acopio de fuerzas, confieso que estoy incurablemente sola.

»Para levantarme el ánimo, mi padre dice a su mujer,

Florence, que compre entradas para el teatro. Me doy cuenta de que mi padre es incapaz de acercárseme o de responsabilizarse de algún modo de mi situación o de mí. En el teatro bajamos por el pasillo del patio de butacas y no me sorprende el ver a otros miembros de la familia de Florence allí sentados. Esto me impone una carga de *cortesía* que no tengo ni el interés ni la fuerza de aceptar.

»Me marcho a pie por el mismo paisaje y Florence camina a mi lado mostrándome las entradas. Yo le digo: "creo que mi soledad es patológica"».

Por patológico Joan quería decir que se la ha impuesto a sí misma. ¿Por qué? Obviamente porque no podía llegar a su padre. El era la torre, tentadoramente cercana, pero inalcanzable. El hallazgo fue importante, ya que ayudó a Joan a reconocer uno de los mecanismos psicológicos de su tendencia depresiva. Si lograra abandonar el intento de conseguir el amor de su padre y aceptar el hecho de que era un sueño irrealizable, entonces quedaría libre para elegir no estar sola. Después del análisis de este sueño hubo un significativo cambio de actitud de Joan. Se volvió más extrovertida y pasó unos días maravillosos, a pesar de que todavía tenía estados de ánimo depresivos de vez en cuando, algunos de ellos graves.

Lentamente fueron saliendo a la luz otros mecanismos escondidos bajo su tendencia depresiva. El siguiente incidente reveló un importante mecanismo físico de su enfermedad: «Quizás recuerdes que hace unas semanas me sentí mareada durante la cena en una pequeña reunión. Mi explicación a este y otros episodios similares era que no sabía beber, ni siquiera un vaso. No acertaba a explicarme esta situación como no fuese por una intoxicación alcohólica».

«Lo mismo comenzó a sucederme anoche durante un cocktail, que al principio me pareció excepcionalmente agradable. La primera hora estuve relajada. Durante las dos horas siguientes, ahora me doy cuenta, comencé a ponerme rígida, sentí de repente la conocida sensación de fatiga sofocante. Hablaba con mucha dificultad. Me las arreglé para irme, salí al aire fresco —que de alguna ma-

nera me revivió un poco— y cogí un taxi. Ya en casa, sintiéndome completamente bebida (aunque durante las tres horas y media sólo había tomado un vermouth, que dejé sin terminar, y después un whisky con soda), me desnudé y, dejando la ropa en el suelo, caí en la cama y perdí el sentido. A las dos y media de la mañana me desperté con una tremenda depresión y lamentándome de tener que volver a pasar por este trance. Bebí un vaso de leche y tomé un baño caliente, tratando de pensar en lo ocurrido. Reviví la tarde y de repente me di cuenta de que estaba conteniendo la respiración. Todos los mecanismos para contener la respiración estaban en marcha. Repentinamente descubrí que mi borrachera se debía a la privación de oxígeno y que mi fatiga era el resultado de una toma mínima de energía».

«Esta mañana, a la luz de todo lo que me has enseñado, comprendo mejor el mecanismo que he estado utilizando para matarme. Naturalmente, la pregunta es: ¿Por qué lo hago? ¿Por qué este enorme terror inconsciente? Recuerdo que a los cinco o seis años tuve una experiencia similar de terror y de respiración contenida. Aún estoy con la ''resaca'' y tengo que evitar conscientemente todo lo que dificulte mi respiración. Ahora me doy cuenta de que no deseo respirar.»

En realidad, la dificultad de Joan para respirar era tanto un «no puedo» como un «no quiero». La rigidez de su cuerpo había hecho casi imposible una respiración fácil y natural. Tuvo primero que relajar un poco esa rigidez para poder darse cuenta de que el contener la respiración era una decisión consciente. Esa primera hora en la que estuvo a gusto y relajada en la fiesta, le permitió ver la disfunción respiratoria que la llevaba hacia el terror, el agotamiento y la depresión. Para llegar hasta allí hicieron falta varios meses de terapia durante los cuales yo le había animado a respirar, gritar y patalear.

La pregunta que planteó Joan, «¿por qué lo hago?», quedaba aún por contestar. La respuesta no puede ser fácil, ya que si lo fuese, yo no hubiera escrito un libro entero sobre la depresión. Un patrón de conducta que se reve-

la autodestructivo a medida que uno crece no lo fue en su origen. Inicialmente era un intento de supervivencia, una forma de hacer frente a una situación problemática, probablemente la *mejor* forma de enfrentarse a ella. El patrón queda estructurado en actitudes corporales, porque la situación a la que está destinado a enfrentarse —a saber, la relación entre el niño y sus padres— también está estructurado en actitudes fijas por parte de éstos. En el caso de Joan, el hecho de que su madre fuera inasequible y su padre inalcanzable la obligó a vivir en un doloroso estado de aislamiento y soledad. Sus primeros intentos de lograr atención y afecto fueron a base de llantos, rabietas y actos de rebeldía y desafío que, al verse continuamente derrotados, quedaron entremezclados con una punta de maldad. Joan no tenía un recuerdo consciente de tal conducta, hacía mucho tiempo que los recuerdos habían sido reprimidos junto con la conducta.

En algún momento de su vida había suprimido todo impulso de expresar su hostilidad e indignación, por un miedo profundo a que, si continuaba con esa conducta, acabaría siendo totalmente rechazada y aniquilada. Aterrorizada y desesperada, se fue al extremo opuesto. Se encerró en sí misma, suprimió todos sus sentimientos agresivos y adoptó una pose que le aseguraba la aprobación. Creo que no tuvo elección, que no vio otras alternativas. La renuncia a su espontaneidad y motilidad fue un último y desesperado intento de obtener el amor y la aceptación que necesitaba. Si esto le fallaba, no le quedaba más que una profunda desesperación y la muerte.

Ahora bien, Joan ya no es una niña y por lo tanto ya no depende del amor y la aceptación de sus padres para vivir y realizarse. ¿Por qué sigue entonces conteniendo la respiración, paralizando el cuerpo y bloqueando su espontaneidad? Efectivamente, se ha quedado fijada en aquel temprano estadio en que ocurrió esto por primera vez, incapaz de crecer y salir al mundo como una mujer madura. Su desarrollo posterior fue a un nivel consciente y superficial. El núcleo de su ser, su vida emocional, quedó encerrada en la niña. Asociado con la niñez, está la sensa-

ción de desamparo, de desesperación casi mortal. Su actitud consciente está ligada fuertemente a la creencia de que un comportamiento restringido, unos modales elegantes y una negación de la asertividad son las únicas condiciones para ser amada.

Sería un error subestimar la fuerza de esta creencia. La misma paciente puede que reconozca conscientemente que no es válida, que de hecho es una ilusión. Pero lo reconoce de una manera superficial, ya que su intención es agradar al terapeuta y lograr su aprobación. La entrega a esa ilusión es tan profunda como la desesperación que la motivó en origen. Joan se aferraba tercamente a su ilusión porque no veía otra forma de ser. Mi crítica a esa actitud la interpretó como una forma de hostilidad. Su depresión, como dice Lucy Freeman, es un grito pidiendo amor. Lo que yo le ofrezco por el contrario, es sólo comprensión simpática de sus problemas.

Las crisis de Joan solían estallar cuando estaba con gente o en una fiesta, y observó que cuando tomaba un estimulante se esforzaba luego en suprimir la estimulación y contenía la respiración. ¿Qué habría ocurrido si hubiera dejado crecer la estimulación en ella? Creo que a medida que se hubiera ido excitando se habría convertido en exhibicionista, habría intentado dominar la reunión y habría hecho lo posible por acaparar la atención. Puede que a nosotros no nos parezca esto tan terrible, pero para Joan suponía el peligro de una posible humillación o rechazo. Así y todo, no podía evitar su problema; si se desmayaba o escabullía, se sentía humillada, y si se quedaba en casa y rechazaba todas las invitaciones el resultado era el mismo.

Mientras Joan no fuera libre para expresar sus sentimientos con facilidad y espontaneidad, seguiría sintiéndose descentrada. Y puesto que no era libre, sufría. Los sentimientos que necesitaba expresar eran una rabia violenta derivada de una sensación de traición, un fuerte desafío contra la demanda de sumisión y una profunda pena que provenía de la pérdida del amor y el abandono de su cuerpo. No podía permitirse que surgiera ningún tipo de espontaneidad, porque el permitírselo habría destapado la

caja de Pandora de la hostilidad, la negatividad y la tristeza. Pero la caja había que abrirla para airear los sentimientos, sólo que en el marco controlado y protegido de la consulta del terapeuta.

En los meses de terapia que siguieron hice ver a Joan que no era la persona que intentaba presentar al mundo; que no estaba libre de prejuicios, que no carecía de cierta pizca de deshonestidad, que tampoco era ajena a la maldad y que por supuesto no estaba vacía de sentimientos. Esto se logró, en parte, gracias a un cuidadoso análisis de los sueños y del comportamiento, y en parte gracias a la movilización de su cuerpo a través del movimiento y el uso de su voz. Se la animó a que gritara, y uno de sus sueños recurrentes era que estaba en un conflicto de vida o muerte con otra mujer: sabía que gritando podía salvarse, pero era incapaz de emitir ningún sonido. La otra mujer era ella misma, o su madre, o su abuela.

En nuestra terapia empleamos una raqueta de tenis para golpear sobre una colchoneta. Joan pegaba al principio sin mucho sentimiento, pero más tarde con enorme rabia por el dolor de cómo la habían tratado. Pateó sobre la colchoneta y voceó su desafío y negatividad, repitiéndolo en muchas sesiones, con diferentes variantes, para sacar ese «No» suprimido. Al cabo de un tiempo, Joan fue capaz de ver que su depresión, con la consiguiente incapacidad de moverse, era la forma que tenía su cuerpo de decir *«no, no lo intentaré nunca más»*. Al traducir esta respuesta inconsciente a una expresión abierta, fue gradualmente dominando su tendencia depresiva. También la animé a que levantara los brazos y sacara los labios de la misma manera que lo haría un niño hacia su madre. Este gesto o expresión, que le resultaba muy difícil de realizar, le abrió la garganta para liberar el deseo y el llanto acumulados. Si la depresión es un grito pidiendo amor, entonces pedir amor a gritos es un antídoto contra la depresión. No obstante, para ser efectivo tiene que ser un grito dado con todo el ser.

El punto crítico en el tratamiento de la depresión es el enraizamiento en la realidad, en el cuerpo y en la propia

sexualidad. En las páginas anteriores describí con algún detalle los primeros dos aspectos de este procedimiento. El tercer aspecto, el sexual, es el que presenta más dificultades, porque es el más profundamente suprimido y porque la ansiedad relacionada con la situación edípica es muy fuerte. Si no se resuelve este aspecto del problema, la sensación de seguridad que da la parte inferior del cuerpo queda inestable y no se consigue un buen asentamiento. Cuando la sensación fluye hacia las piernas, fluye también hacia los genitales y la pelvis. Si alguna de estas zonas está bloqueada, el flujo se interrumpe.

La relación de Joan con su padre combinaba necesidades orales y sexuales. Quería que él la cuidara, que la cogiera en brazos y que la ayudara como su madre no lo había hecho. Quería también que la tratara como mujer en potencia que era, es decir, con interés y admiración hacia su femineidad. Pero sobre todo, quería estar cerca de él, tocarle y sentir su masculinidad. Estas sensaciones sexuales son pélvicas y no genitales, siendo su propósito la excitación y no la descarga. La satisfacción de las necesidades orales del niño le ayudan a lanzarse con seguridad al mundo. La satisfacción de las necesidades sexuales permiten a la niña aceptar su sexualidad como algo natural y, de adulta, integrarse en el mundo como mujer.

Es muy difícil que el padre satisfaga ambas necesidades. Si responde a las primeras, asume el papel de madre y pierde su imagen masculina. Si ignora éstas y responde a las sexuales, su hija vivirá esta conducta como seductora, ya que acentuará el aspecto sexual sobre el total de la personalidad. El problema sólo puede evitarse cuando ambos, padre y madre, llenan las necesidades del hijo, lo que le proporciona la sensación de tener dos piernas en las que apoyarse; una madre y un padre.

A pesar de todo, hay casos en los que el niño ha sido criado por uno solo de los padres con fe, seguridad y autoestima. En estos casos, al menos en los que conozco, se trataba siempre de la madre. La ausencia del padre no es un hándicap tan grave, porque su papel puede hacerlo algún otro varón de la familia o fuera de la familia. Estas fi-

guras masculinas pueden aceptar y aprobar la femineidad floreciente de una chica o el crecimiento de la masculinidad en un chico. Ni la madre ni ninguna otra mujer puede sustituir adecuadamente a la figura masculina en este aspecto. Y por la misma razón no creo que un hombre pueda sustituir a una mujer en la crianza de un niño, especialmente en los primeros años. El sustituto de la figura de la madre ha de ser otra mujer.

Como hemos visto, la madre de Joan no existía y el padre era inalcanzable en ambos niveles. Esta situación colocó a Joan en la situación de tener que encerrarse en sí misma, convertirse en una soñadora y añorar realizarse a través de un hombre. Pero tampoco podía entregarse, porque había cortado todo sentimiento sexual para evitar el dolor del rechazo. Se quedó así con sus sensaciones genitales —que servían a sus necesidades orales—, pero era incapaz de tener un orgasmo satisfactorio. Había quedado reducida a ser una niña rechazada y humillada de tal manera que, como autodefensa, se convirtió en estatua.

Una estatua es fría y desapasionada. Una niña es cálida, pero carece de capacidad de satisfacción sexual. Ni como niña ni como estatua podría Joan realizarse como mujer. Cuando la estatua se rompió afloró la niña; pero la terapia no puede detenerse ahí, es importante ayudar al paciente a lograr la suficiente madurez para tener una vida adulta satisfactoria. Y sólo se puede conseguir eso a base de abrir la sexualidad del paciente, que reside en el vientre en la forma de sensación pélvica.

El trabajo con la parte inferior del cuerpo consiste en ejercicio especiales para restablecer la motilidad natural de la pelvis. Cuando los movimientos vibratorios de las piernas llegan a la pelvis, ésta comienza a temblar. Ese es el principio. A medida que las tensiones pélvicas se reducen, la pelvis adquirirá un movimiento de balanceo que estará en armonía con la respiración. Reich llamó a este movimiento el reflejo del orgasmo, porque también sucede involuntariamente durante el clímax del acto sexual. Cuando este movimiento es libre, la onda respiratoria pasa a través de la pelvis hasta las piernas. El enraizamiento es

completo. Para abrir el vientre y liberar la pelvis, es necesario analizar la situación edípica exhaustivamente, así como reducir las tensiones musculares en la parte baja de la espalda y caderas que bloquean el flujo de sensaciones a través de esta zona.

El trabajo con el cuerpo de Joan —el estimular su respiración y movilizar su motilidad— tuvo otros efectos positivos. Su rigidez disminuyó notablemente, las sensaciones agradables comenzaron a surgir a través de su cuerpo y empezó a experimentar «en su propia carne» el placer de sentirse viva. A medida que aumentaron esas sensaciones, logró cierto grado de autoestima. Se sentía amorosa, incluso encantadora, y era capaz de dar amor en lugar de necesitarlo. Finalmente decidió marcharse de Nueva York, ciudad que odiaba, y construirse una casa en el campo, en un entorno similar al que conoció de niña.

La terapia de Joan duró cerca de dos años y medio. La volví a ver dos años después de nuestra última entrevista, durante un viaje por la zona en que vivía. La encontré en muy buen estado de ánimo y me dijo que no se había vuelto a deprimir. Me di cuenta de que sus ojos estaban brillantes y de que sus gestos eran vivos. Aunque se hallaba en compañía de mucha gente, estaba relajada y cómoda. Tomamos algunas bebidas juntos y no la afectaron lo más mínimo. Recordó la importancia de los ejercicios realizados, que seguía practicando regularmente. Yo sabía que mientras siguiera en contacto con su cuerpo y fuera consciente de sus sentimientos, estaría libre de cualquier reacción depresiva importante.

En los siguientes capítulos presentaré los casos de otros pacientes deprimidos que he tratado. El caso de Joan lo he descrito en detalle porque muestra *todos* los mecanismos dinámicos de la tendencia depresiva. Ahora se impone estudiar cada uno con mayor atención, ya que todos se hallan presentes, en mayor o menor grado, en todas las personas que sufren depresiones.

5. El punto de vista psicoanalítico de la depresión

La pérdida de un objeto amado

El fenómeno de la depresión ha suscitado el interés de muchos pensadores psicoanalíticos, comenzando por Freud; lo cual es fácilmente comprensible, ya que ha sido y sigue siendo una de las principales razones por las que la gente busca ayuda psicoanalítica. El interés de Freud por la depresión arranca de 1894 y su contribución principal a nuestro conocimiento de la depresión está contenida en un ensayo titulado «Duelo y melancolía», publicado en 1917.

En este ensayo Freud muestra que existe un paralelismo entre el duelo y la melancolía (como se llamaba entonces al estado de depresión). Ambos tienen muchos rasgos en común: «un abatimiento profundamente doloroso, anulación del interés por el mundo exterior, pérdida de la capacidad de amar, inhibición de toda actividad»[1]. Sin embargo, en la melancolía hay una pérdida de autoestima que no existe en el duelo. Bajo el punto de vista bioenergético

[1] FREUD, *op. cit.*, p. 153.

la diferencia entre las dos está clara. El duelo es una actividad viva y cargada de energía en la que el dolor de la pérdida se expresa y descarga con el completo apoyo del yo de la persona. En la depresión o melancolía el yo está socavado por el derrumbamiento energético del cuerpo, resultando una condición carente de vida y respuesta. A pesar de que Freud se concentró sólo en los aspectos psicológicos, impresiona la claridad y profundidad de su comprensión del fenómeno. Señaló que el duelo realiza un trabajo necesario; permite al individuo retirar los sentimientos o libido que había invertido en el objeto amado que ha perdido, dejándolos disponibles para una nueva relación. Pero esto no se logra fácilmente. La mente humana tiende a aferrarse al objeto perdido y a negar la realidad de esta pérdida. Lo hace así para evitar el dolor de la separación. Por consiguiente, si la pena no se libera a través del duelo, la separación es incompleta y el yo queda unido al objeto perdido e inhibido en su capacidad para establecer nuevas relaciones.

A través del duelo se reconoce la pérdida y se la acepta; en la melancolía ni se reconoce ni se acepta. El por qué es algo que dejó perplejo a Freud. Más adelante daremos una explicación de este fenómeno. El hecho es que el melancólico no admite la pérdida. El ego se identifica con el objeto y lo incorpora. La persona sigue funcionando como si la pérdida no hubiera ocurrido y modifica su conducta para evitar este reconocimiento. Esto lo vi claramente en un caso que traté hace algunos años. La paciente, una mujer de treinta y pocos años, estaba deprimida y sufría de migraña. Una de las primeras cosas que me dijo cuando empezamos a trabajar es que su padre había muerto cuando ella tenía siete años. Durante la terapia quedó claro que esta pérdida había sido dolorosa, ya que había transferido a su padre la necesidad de amor, aceptación y seguridad que su madre había sido incapaz de darle. El progreso en la terapia fue firme pero lento. A pesar de que hubo varias mejorías significativas, los problemas reaparecían. Cuando se hizo evidente que era incapaz de establecer una relación satisfactoria con un hombre, le

ofrecí la interpretación de que ella estaba aún aferrada a la imagen de su padre. Me sorprendió al contestarme que nunca había aceptado su pérdida, cosa que fomentaba su madre diciéndole: «Tu padre te vigila, sabe todo lo que haces». Esto hacía que siguiera tratando de lograr su aprobación. Una vez que hubo aceptado este hecho, mejoró enormemente y poco después terminó su terapia. Había comprendido la profunda transferencia que había hecho sobre mí como sustituto de la figura de su padre, tratando de conseguir también mi aprobación. Este esfuerzo lo experimentó entonces como una lucha que tenía que abandonar, dándose cuenta de que tenía que perderme si quería encontrarse a sí misma. Cuando finalmente aceptó la realidad de que estaba sola y tenía que andar sola, fue libre de ser ella misma.

La persona que está de duelo expresa su aflicción; llora, se lamenta y se enfada por la pérdida e incluso puede someterse a daños físicos como medio de airear y descargar su dolor. Cuando esto no sucede, tiene que suprimir su dolor para poder dominarlo. Al suprimirlo se reducen todos los aspectos vitales de la personalidad del individuo. Toda su vida emocional se empobrece, porque al suprimir cualquier sentimiento se suprimen todos los demás. Freud observó que «en la aflicción el mundo se vuelve pobre y vacío, en la melancolía es el ego mismo» el que se empobrece y vacía.

Pero aunque es cierto que en la depresión el ego está seriamente desinflado, no deberíamos ver la depresión como una reacción puramente psíquica: al hacerlo nos concentramos en el ego y excluimos el cuerpo, sin ver que la depresión afecta al conjunto de la personalidad. La depresión es una pérdida de sentimientos, y en su artículo Freud concluye que «la melancolía consiste en hacer el duelo por la pérdida de libido». Teniendo en cuenta que la libido es la energía psíquica de la pulsión sexual, se la puede equiparar al sentimiento sexual y en consecuencia a la excitación en general. Expresándolo en términos físicos, la persona melancólica está de duelo por la pérdida de su vivacidad. Cualquiera que entre en contacto con una per-

sona deprimida se da cuenta de que está constantemente lamentándose de su pérdida de sentimientos, intereses y deseos. Efectivamente, la persona deprimida ha sufrido una pérdida del *self*, no sólo de su autoestima. Antes de intentar descubrir *cómo* perdió el *self* vamos a seguir el desarrollo posterior del pensamiento analítico sobre este tema.

Karl Abraham, uno de los primeros analistas, hizo un estudio de los pacientes maníaco-depresivos y relacionó la depresión del adulto con un regreso a una «depresión primaria durante la infancia». Creía que la depresión en el adulto era la reactivación de una experiencia similar durante la infancia, es decir, la depresión infantil provenía de «experiencias desagradables en la infancia del paciente». Como resultado de ello el niño se siente lleno de odio hacia sus padres, principalmente hacia la madre. Al tener que reprimir este odio, el paciente queda «debilitado y privado de su energía», por lo cual en la depresión no sólo hay pérdida de amor, sino que también se reprime la respuesta instintiva a esa pérdida.

Este fenómeno de la depresión infantil también fue estudiado en profundidad por Melanie Klein, que trató a bastantes niños muy pequeños. Postuló que todo niño pasa durante su desarrollo normal por dos patrones de reacción. El primero, llamado posición esquizo-paranoide, describe la actitud del niño frente a la frustración causada por su madre. El niño ve esta frustración como una forma de persecución. El segundo, llamado posición depresiva, ocurre cuando el niño adquiere una conciencia y se siente culpable por odiar a su madre. Klein escribe: «El objeto por el que se está de duelo es el pecho de la madre y todo lo que el pecho y la leche han venido a representar en la mente del niño: a saber, amor, bienestar y seguridad. El niño siente que todo esto está perdido, y que lo está por culpa de sus desaforadamente voraces y destructivas fantasías e impulsos contra los pechos de su madre»[2].

[2] MELANIE KLEIN, «Mourning and Its Relation to Manic-Depressive States» [El duelo y su relación con los estados maníaco-depresivos], *The International Journal of Psychoanalysis*, vol. 21, part. 2 (abril 1946).

Hay una extraña lógica en el pensamiento de Klein, que ve la hostilidad como primaria y la pérdida como secundaria. En el curso lógico de los acontecimientos, los impulsos destructivos de un niño, tales como gritar o morder, se verían como una reacción ya sea a la frustración o a la pérdida del placer de mamar. Cuando esto conduce a una pérdida irrecuperable del pecho, lo normal es que el niño se deprima. Pero esta secuencia —frustración, rabia, pérdida— no puede considerarse un desarrollo normal, excepto en una civilización que se oponga al amamantamiento, o lo limite a tres, seis o nueve meses. Los niños cuyo acceso al pecho materno está regulado por su propia necesidad y deseo no muestran «fantasías e impulsos desaforadamente voraces y destructivos» hacia esta fuente de placer. Y si el pecho está a disposición del niño durante unos tres años, que creo que es el tiempo necesario para satisfacer las necesidades orales del niño, el destete no será un trauma, ya que la pérdida de este placer está compensada por los muchos otros placeres que el niño puede tener ya.

Nunca acabaremos de entender la reacción depresiva si aceptamos como normales la frustración y la privación infantiles. Es cierto que en nuestra civilización, con sus exageradas demandas de tiempo y energía a la madre, es inevitable cierto grado de frustración y privación infantiles. Si esta situación social adquiere prioridad sobre las necesidades del niño, entonces el niño que no consigue adaptarse se convierte en un «monstruo». En realidad puede que sea un niño con más energía y por lo tanto más luchador, mientras que otro más débil y complaciente, al armar menos jaleo, pasaría por más normal. Al hilo de esta idea diríamos que el tratamiento de la depresión consistiría en una mejor adaptación a los aspectos negativos de la propia vida, mientras que yo creo que el único tratamiento verdadero de la depresión consiste en ensanchar el significado de la vida *aumentando* el placer de vivir.

René Spitz ha estudiado el efecto directo que ejerce sobre el niño la pérdida del contacto físico con la madre. Observó el comportamiento de niños separados de sus

madres (recluidas en instituciones penales) a los seis meses de vida. En el primer mes de separación, los niños se esforzaban por recuperar el contacto con la figura materna. Lloraban, gritaban y se agarraban a cualquiera que les diera calor. A medida que estos intentos de recuperar la anterior relación con su madre fracasaban, iban encerrándose en sí mismos. Al cabo de tres meses mostraban un rostro rígido, el llanto había dado paso a una especie de gimoteo y se iban amodorrando. Si persistía la separación, aumentaba esa actitud de retirada, rechazaban todo contacto y se quedaban inmóviles en la cama.

Tanto en su actitud corporal como en su conducta, estos niños mostraban las mismas características que los adultos depresivos. Dicho con otras palabras, sufrían lo que Spitz llama «depresión analítica», para distinguirla de la reacción depresiva más complicada de los adultos. Las observaciones de Spitz sobre el efecto de la separación prematura de la madre fueron confirmadas por otros estudios de este fenómeno. El Dr. John Bowlby observó los efectos de la separación en bebés y niños que estaban entre los seis y los treinta meses de edad cuando ocurrió la separación de la madre. En todos los casos en los que la separación se prolongó, el niño cayó en una reacción depresiva caracterizada por desapego, falta de respuesta y apatía.

Lo mismo se ha observado en macacos separados de sus madres; el experimento se hizo en el Regional Primate Research Center de la Universidad de Wisconsin. Lo que sigue es un extracto del informe del experimento: «En nuestro experimento analógico criamos monos con sus madres, y después los separamos de ellas. Los monos jóvenes seguían casi idénticamente los esquemas de los niños deprimidos de Bowlby. Al principio protestaban, correteando agitados por la jaula. Cuarenta y ocho horas después se les pasaba la agitación y se quedaban quietos y encogidos en un rincón. Su desesperación continuó intacta durante tres semanas, hasta que se les devolvió a sus madres»[3].

[3] WILLIAM F. MCKINNEY JR., S. J. SISUOMI Y H. F. HARLOW, «Studies in Depression», *Psychology Today* (mayo 1971), p. 62.

En la depresión del adulto nos enfrentamos a tres interrogantes: primero, ¿qué ha sucedido en el presente de la persona para que se desencadene la reacción depresiva? Segundo, ¿qué ocurrió en el pasado que predispusiera al individuo a la depresión? Y tercero, ¿qué relación hay entre el presente y el pasado?

En los capítulos precedentes he intentado dar respuesta a la primera de estas preguntas. La repetiré aquí para una mejor continuidad. Una reacción depresiva sucede cuando se derrumba una fantasía al enfrentarla con la realidad. El suceso que predispone es la pérdida de un objeto amoroso. La pérdida es siempre el amor de la madre y algunas veces también el del padre. El pensamiento analítico no resuelve realmente la cuestión de cómo se relacionan ambos episodios. La afirmación de Freud de que el ego se ha identificado con el objeto perdido es una interpretación psicológica que evita el enfrentarse con la cuestión del mecanismo, es decir, con el cómo. La respuesta ha de buscarse en el nivel biológico o corporal.

Los estudios han demostrado que tanto los bebés humanos como las crías de monos necesitan el contacto físico con el cuerpo de su madre para un funcionamiento normal. Este contacto excita el cuerpo del bebé, estimula su respiración y carga de sensaciones la piel y los órganos periféricos. El contacto ocular amoroso entre la madre y el niño es importante para el desarrollo de la relación visual del niño con el mundo. Al estar en contacto con el cuerpo de la madre, el niño se pone en contacto con su propio cuerpo y con su yo corporal. Si falta este contacto, la energía del niño se retira de la periferia del cuerpo y del mundo que le rodea. La depresión infantil que resulta de la separación no es una reacción psicológica, sino la consecuencia física directa de la pérdida de ese contacto esencial. En el niño, la pérdida del amor de la madre supone la pérdida del pleno funcionamiento de su cuerpo o la pérdida de su vitalidad.

Lo mismo le sucede al adulto que pierde un objeto amoroso importante, con la diferencia de que su retirada del mundo y de la superficie del cuerpo sólo es temporal.

El funcionamiento normal del cuerpo está suficientemente bien establecido como para renunciar a lo que Freud llamó «las satisfacciones narsicistas de vivir». El cuerpo se defiende desahogando su dolor a través del duelo y recuperando luego su vitalidad. La realidad le dice a la persona que existen otros objetos amorosos a su disposición si se las arregla para liberarse de su apego al amor perdido. Pero ¡qué imposible es todo eso para un niño! ¿Se puede esperar que un niño sea capaz de liberarse del dolor a través de la aflicción, con la esperanza de encontrar otra madre? Dice un calipso: *«Sólo hay una madre en mi vida, pero siempre podré encontrar otra esposa»*.

Para un niño, la pérdida de la madre es la pérdida de su mundo, de su *self*, en definitiva de su vida. Si el niño sobrevive es porque la pérdida no fue definitiva, porque recibió suficiente afecto y cuidado para mantener un funcionamiento mínimo, inferior desde luego al óptimo. Aquí los factores son cuantitativos. La cantidad de pérdida está en relación con el grado de carencia de contacto amoroso. En esta situación, donde parte del self se ha perdido, el yo infantil en desarrollo aspirará a la totalidad y a la plenitud en el nivel mental. Para lograr esto tiene que negar la pérdida de la madre y del self y contemplar como normal la mutilación del funcionamiento de su cuerpo. Esta mutilación se compensa a base de fuerza de voluntad, que permite al individuo «ir tirando». Pero esta forma de funcionamiento no suple los sentimientos y la vitalidad. La negación de la pérdida obliga a la persona a actuar de tal manera que aquélla no sea reconocida, creando la fantasía de que la cosa no estaba perdida del todo y que el amor perdido podría llegar a recuperarse con tal de intentarlo con la suficiente fuerza.

El niño no tiene ninguna alternativa. Si le falta el amor materno, no podrá alcanzar la plena vitalidad y funcionamiento de su cuerpo. En su situación de desamparo y desesperación el duelo no tiene sentido. Lo tendrá posteriormente, cuando disminuya su desesperación e indefensión, es decir, cuando crezca y logre cierto nivel de independencia. Ahora bien, el afligirse por la pérdida del amor ma-

terno no devolverá al adulto el funcionamiento de su cuerpo; la pérdida es irrevocable —no se puede encontrar otra madre— y uno puede afligirse eternamente por esto. Lo importante es reconstruir el self, desarrollar el pleno funcionamiento del cuerpo y enraizarse en la realidad actual. Por lo que sí puede afligirse un adulto es por la pérdida de su pleno potencial como ser humano.

Toda terapia que pretenda ser efectiva —y no sólo temporalmente— en el tratamiento de la depresión, tiene que intentar superar el efecto mutilante de la pérdida de amor. Esto no se consigue reemplazando a la madre perdida por un sustituto en la forma del terapeuta. Acciones como apoyar al paciente, reconfortarle y asegurarle ayuda tienen beneficios tangibles, pero momentáneos. El paciente ya pasó la infancia, y tratarle como a un niño supone ignorar su realidad. Es preciso reconocer al niño insatisfecho que lleva dentro de él, pero sus demandas no se pueden satisfacer. El énfasis debe recaer sobre la mutilación de su funcionamiento corporal, porque esa es su realidad. Para superar esta mutilación se pueden utilizar distintos tipos de intervención terapéutica: análisis de sueños, fantasía, movimiento corporal, etc.; pero el objetivo del tratamiento tiene que estar siempre claro. Lo esencial es entender en cada caso la forma de mutilación, porque sólo así se pueden paliar sus efectos.

En el capítulo anterior describí las perturbaciones corporales que impedían que Joan funcionara como una persona y que eran la causa subyacente de su enfermedad depresiva. Llegados a este punto, voy a discutir los aspectos específicos de la mutilación que surge de la falta de una relación emocional satisfactoria con la madre. Estos aspectos se me hicieron muy claros durante el tratamiento de otro paciente, James.

Una imagen tétrica

James era un joven de unos treinta años que vino a mi consulta por encontrarse deprimido. Su depresión no era

lo suficientemente grave como para impedirle trabajar, pero aparte de su trabajo, era poco lo que se sentía capaz de hacer. Se le hacía penosísimo alternar socialmente, sus sentimientos sexuales eran mínimos y se sentía desgraciado. La situación era ya antigua, y en cierta ocasión me comentó que se había sentido mal los dos tercios o las tres cuartas partes de cada mes de su vida. El levantarse de la cama cada mañana le era difícil y con frecuencia dormía más de la cuenta. Durante la terapia se quejaba constantemente de que no sabía lo que quería hacer. Sentía que no podía dar un paso.

Al principio James pensaba que estaba paralizado en la vida por culpa de la depresión que sufría. Después de cierta experiencia con la terapia bioenergética, se dio cuenta de que era al contrario: que estaba deprimido por no poder móverse. Su cuerpo era pesado, como de madera, lo cual, junto con su dilatada musculatura, podría confundirse con fuerza física. Pero su aparente fortaleza la había conseguido a costa de su motilidad y por lo tanto no le suponía ninguna ventaja. Todos sus movimientos los ejecutaba mecánicamente y hacía pocos estos espontáneos. Quería sentir a toda costa, pero nada le provocaba ni el llanto ni el enfado. Era difícil movilizar su cuerpo, que parecía casi un tronco de árbol. Dentro de James, en algún lado, había una corriente de vida (la savia aún fluía), pero que no podía atravesar la pesada musculatura que aprisionaba su espíritu como una gruesa corteza.

James tenía un aspecto tétrico que se ponía de manifiesto en la oscuridad de su piel, en lo sombrío de su cara, en la tristeza de unos ojos tristes que no lloraban y en la pesadez de su cuerpo. Parecía tétrico y se sentía tétrico. Dijo que tenía «una gran bola de cáncer» dentro de sus tejidos, de la que quería desprenderse. Pero las perspectivas no eran muy optimistas.

Teniendo en cuenta su historia personal, había razones suficientes para ser tétrico. No se acordaba de que en ningún momento hubiera estado cerca de su madre, y la relación con su padre estuvo marcada por una sensación de incapacidad y de constante rechazo. A veces el padre tenía

un detalle con su hijo, compartiendo sus habilidades e intereses con él, mostrándole, por ejemplo, cómo se usaba alguna herramienta. Pero en cuanto veía que el hijo no era ducho en la materia, le rechazaba por incompetente. Creció así en medio de una sensación de soledad e incapacidad y sin ninguna experiencia feliz.

James creía que el enfocar sus problemas desde el lado físico podría ayudarle. Anteriormente había intentado otras formas de terapia, con poco éxito. Descubrió la bioenergética en un grupo de encuentro en Esalen y vino al Este a someterse al tratamiento. Aun siendo un hombre joven se sentía torpe al caminar y era autoconsciente de su cuerpo. Se daba cuenta de que su pesado cuerpo aprisionaba su espíritu en una celda tétrica y oscura y que tenía que romper las barreras de la rigidez muscular que cerraban la salida hacia la libertad de la autoexpresión. La movilización de su cuerpo a través de la respiración y del movimiento le levantó temporalmente el ánimo y le dio la esperanza tan anhelada de que conseguiría salir de las tinieblas.

Durante las sesiones James trabajaba duro en los ejercicios. Cuando se dobló sobre el taburete de respirar hizo lo imposible por respirar profundamente, gritar alto y fuerte y permanecer en él el mayor tiempo posible. El efecto inmediato fue la aparición de vibraciones en las piernas al doblarse hacia adelante. Este movimiento involuntario hizo que se diera cuenta de que *existía* una fuerza vital dentro de él que le podría movilizar si consiguiera alcanzarla. La empresa, sin embargo, no fue fácil. Pataleaba sobre la colchoneta y decía su «No», pero durante mucho tiempo lo hizo sin sentimiento. Golpeaba la colchoneta con los puños, pero la única rabia que sentía la dirigía contra sí mismo por estar deprimido. La tensión masiva que había en su cuerpo era un formidable obstáculo para llegar a sentir y requería un intenso trabajo físico. Afortunadamente, a pesar de la falta de sentimientos, James persistió en los ejercicios porque le hacían sentirse mejor. En su perseverancia llegó incluso a hacerse un taburete portátil que llevaba en sus viajes de trabajo y que usaba en la habitación del hotel.

A veces conseguía sacar cierto sentimiento. Después de un intenso trabajo fue capaz de gritar varias veces, lo que despejaba las nubes durante algún tiempo. Una técnica con la que casi siempre conseguíamos algún sentimiento era una maniobra que tenía la finalidad de provocar el miedo a base de simular una expresión de susto. James se tumbaba boca arriba, con los ojos muy abiertos, la mandíbula caída y con las manos frente a su cara. Yo le miraba fijamente a los ojos y le apretaba fuertemente con mis pulgares en la cara, a ambos lados de la nariz, lo que le hacía sentir una sensación por la parte anterior del cuerpo hasta el vientre. Era una sensación de miedo, pero James no la percibía como tal; no podía permitirse sentir miedo, pero aceptaba la sensación física en sí misma, porque le hacía sentirse más vivo.

A lo largo de un año había momentos en los que James se encontraba mejor y otros en los que se sentía deprimido. Aquello resultaba descorazonador, porque cualquier progreso que parecíamos hacer se perdía luego en la siguiente depresión, resurgiendo las antiguas quejas: «*No se lo que quiero hacer*» y «*Me parece que no voy a ningún lado*». Sin embargo, su cuerpo se iba aflojando y su respiración era más libre y profunda. Luego ocurrió un cambio significativo cuando James se dio cuenta de mi desánimo, que yo no intenté negar. Cada vez que le había señalado que su incapacidad de moverse podría interpretarse como un rechazo estructurado a hacerlo, él lo había negado. De lo único que se daba cuenta era de que quería moverse y que alguna extraña fuerza le retenía. Aunque esta fuerza era parte de su personalidad, la había disociado de su mente consciente, y por lo tanto, se había convertido en una entidad desconocida y extraña dentro de él.

Mi descorazonamiento parece que tuvo un efecto positivo. Dejó de quejarse y comenzó a escuchar. Mientras yo me mostré positivo, él podía «actuar» su negatividad inconsciente, negándose a aceptar mi interpretación. Tenía todo el derecho a ser negativo, pero quedaba en deuda ante sí mismo por no expresarlo abiertamente. Al negar su negatividad se evitaba el mostrarse impresionado por lo

que yo le decía o tener que expresar lo que sentía.

La energía de James, en lugar de manifestarse a través de la autoexpresión, se canalizaba hacia la autonegación, tomando la forma de tensiones musculares crónicas. Su musculatura espástica y superdesarrollada era una forma de armadura interior, destinada ostensiblemente a protegerle de un entorno hostil, pero que le servía a la vez para contener su energía y reducir su agresividad. En cualquier individuo se puede calcular la cantidad de sentimientos negativos reprimidos por el grado de coraza que tiene. En el caso de James era importante. Cada músculo crónicamente contraído inhibe el movimiento y en consecuencia está diciendo «no». Mientras la tensión permanezca inconsciente, el paciente la experimenta como un «no puedo» y encuentra justificada su queja. Pero si conseguimos que el paciente se haga consciente de su tensión y se identifique con ella, el «no puedo» se transforma en «no quiero». Esto abre la puerta a la autoexpresión, pero nada importante sucederá hasta que el terapeuta se niegue a aceptar la expresión abierta de buenas intenciones del paciente. Sólo la insistencia del terapeuta en la realidad de esa actitud negativa subyacente puede hacer que el paciente deprimido acepte esa realidad.

Mi descorazonamiento tuvo ese efecto. James se abrió lo suficiente como para asumir esa interpretación, y a partir de aquella sesión su vida cambió para mejor. La relación que mantenía con una chica empezó a calar más hondo y sus respuestas sexuales, que habían ido mejorando, se volvieron significativamente más placenteras. Se unió más a ella y, en la medida en que era capaz, empezó a sentir verdadero afecto. Lo que había empezado como una relación casual se convirtió en una relación más seria. James llegó incluso a experimentar algunos celos. Los sentimientos de la joven siguieron el mismo camino, la relación se afianzó y se casaron meses después.

James volvió a deprimirse poco después de su boda, tras haber estado relativamente libre de depresiones durante una temporada. Había tenido gripe, se había quedado en casa unos días y la enfermedad le había dejado débil y

nervioso. Me dijo: «Me he apartado de todo, trabajo, matrimonio, sexo, etc. Estoy deprimido, pero me parece que la depresión no tiene ya tanta fuerza sobre mí como antes». Había perdido siete kilos, lo cual era significativo, y su cuerpo se había liberado de parte de su pesadez.

Yo sabía que las palabras no le servirían de nada, así que comenzamos a trabajar físicamente con la respiración y con los gritos. Esta vez me centré en la tensión de su mandíbula, que parecía tener la solidez de los nudos de los árboles, dura, inflexible e inmóvil. Yo diría que la utilizaba como tabla de salvación. Apliqué cierta presión con mis puños a ambos lados de la mandíbula, y cuando James gritó, pude detectar una nota de tristeza en su voz. Estaba triste, dijo, porque estaba deprimido. A continuación le apreté sobre los músculos escalenos a ambos lados del cuello y, sin dejar de gritar, comenzó a sollozar ligeramente. Siguió gimiendo cada vez que abría su garganta para emitir un sonido. Este llanto era distinto en algún sentido. Dijo que lo sentía como el llanto del niño de un año que está triste por algo. Repitió un ejercicio que había efectuado anteriormente sin ningún resultado. Levantó los brazos y dijo «Mamá». Esta vez comenzó a llorar de verdad y se dio cuenta de que su llanto guardaba relación con haberla perdido.

Con esta experiencia James había conseguido contactar ligeramente con el niño que había en él, una parte de su personalidad que había enterrado y mantenido escondida durante todos estos años a sí mismo y a los demás, protegida por los espesos muros de madera de su pesada musculatura, inalcanzable e incapaz de salir afuera. Junto con el niño estaban enterrados todos los sentimientos que hacen la vida agradable y llena de sentido, pero también dolorosa. James había sufrido un daño grave y estaba inexorablemente resuelto (de una manera insconsciente, por supuesto) a que no le volvieran a hacer daño. Así sería invulnerable, y en realidad casi lo era.

Al final de la sesión James parecía una persona diferente. Estaba alegre y animado, como un hombre que acaba de salir de prisión. Era la primera vez que lo veía en él.

Dos semanas más tarde tuvimos otra sesión. No había perdido los efectos de la anterior. Me dijo que no se sentía triste y que creía que ya no podría llorar. Pero sólo había rozado la superficie de su nostalgia y tristeza; era necesario sacer estos sentimientos más plenamente.

Comenzamos por movilizar su cuerpo con la respiración (sobre el taburete), con lo cual consiguió vibraciones en las piernas. Cuando se dejó caer en la colchoneta estaba cargado de energía. Le pedí que levantara los brazos y que con ellos y con la boca hiciera como si fuera un niño que quisiera mamar. ¡Qué difícil le parecía hacerlo! Sus labios apenas sobresalían hacia adelante. Hice cierta presión sobre su mandíbula y al decir «mamá» se echó a llorar. Para su sorpresa ocurrió enseguida y se repitió cada vez que hacía un esfuerzo para alcanzar con la boca. Un niño también saca la lengua para mamar, así que puse mi mano sobre la boca de James y le dije que la tocara con la lengua. Esto le produjo un llanto aún mayor, al darse cuenta de lo desesperadamente que quería llegar y lo difícil que era. Notó un sentimiento de rabia que cortó su llanto y por primera vez fue capaz de golpear con los puños en la colchoneta diciendo «¿Por qué?» en un tono convincente. Su duelo había comenzado, había contactado con la rabia producida por su pérdida.

¿Qué es lo que había perdido? Había perdido el placer y la satisfacción que proporciona el amor de una madre, pero también algo más importante; la capacidad de alcanzar y abrirse al placer. Había perdido la capacidad de placer, y de eso sí podía estar triste y rabioso en el momento presente. Esto es lo que pierde cualquiera cuando de niño le privan de satisfacciones. No es una pérdida a la que uno pueda adaptarse o aceptar, porque le roba todo el sentido a la vida. No se puede compensar, y cualquier intento de compensarla está abocado al fracaso y la depresión. Solamente si a través de la terapia se restablece la capacidad del paciente para alcanzar el placer, será efectiva la superación de la tendencia depresiva.

Creo que ahora podemos entender por qué la depresión aparece en mucha gente justo en el momento en el que

parece que están alcanzando su meta. Después de desvivirse para conseguir las condiciones que él suponía podía proporcionarle placer, descubre repentinamente que no, que no hay placer para ellos, porque no son capaces de alcanzarlo y cogerlo. Realmente el placer estriba en abrirse y alcanzarlo, como ya señalé en mi libro anterior[4]. Y hemos de tener claro que esto no es solamente una actitud mental. El alcanzar lo hace el cuerpo, que a veces está bloqueado por tensiones musculares que limitan estos movimientos.

Existen dos movimientos específicos de alcanzar: uno es con la boca y representa el impulso infantil de mamar; el otro es con los brazos y expresa el deseo del niño de ser cogido por su madre y que lo tenga cerca de su cuerpo. En la vida adulta se transforman en el beso y en el abrazo cariñoso. Ambos movimientos están gravemente restringidos en los pacientes deprimidos. Los brazos pueden moverse hacia arriba, pero los hombros están retraídos y las manos cuelgan lánguidamente de las muñecas como flores marchitas. Con frecuencia el gesto de alcanzar tiene un aire apático, en el que el paciente parece expresar *«¿Qué sentido tiene esto?»* o *«Ella no estaba allí»*, refiriéndose a su madre. Hay una ausencia de sensaciones en los brazos debido a la contracción de los músculos que rodean los hombros. Análogamente, el movimiento hacia adelante de los labios está inhibido por las espasticidades de los músculos faciales. La mayoría de los pacientes tienen tenso el labio superior, lo que nosotros consideramos como una indicación de que refrena sus sentimientos. Una mandíbula apretada y rígida, que también expresa una actitud negativa, bloquea al labio inferior, impidiéndole salir hacia afuera libremente.

Cuando la persona no puede alcanzar el placer, tiene que manipular su entorno para que aquél le sea ofrecido. Pero ni aun así puede asirlo. No hay salida a este dilema, como no sea eliminar o reducir las tensiones musculares. Sin embargo, esto no se puede hacer mecánicamente. El

[4] A. LOWEN, *Pleasure: A Creative Approach to Life.*

acto de retener es un inconsciente «no quiero», que si por una parte es una defensa ante la posibilidad de verse decepcionado y herido, por otra es también una reacción de despecho: «*Ya que no viniste cuando yo te quería, ahora no te quiero*». Hasta que esta actitud no se haga consciente y se exprese, el estirar los brazos seguirá siendo un intento incompleto. Pero como el paciente está desesperado, solo y necesitado de aceptación y aprobación, no se atreve a mostrar su negatividad abiertamente. Esta era la situación de James; necesitaba mayor enraizamiento.

A medida que yo iba trabajando con su «alcanzar» y sus sentimientos negativos, James mejoró de forma apreciable y no tuvo depresiones durante meses. El placer en la relación con su esposa aumentó considerablemente, pero ahora surgieron problemas en su situación laboral que le provocaban ansiedad. Un día vino a la sesión profundamente deprimido, tanto como al principio, con el sentimiento de que «*no se si quiero vivir*». Realmente, su situación laboral no justificaba este sentimiento. Estudiándole, me di cuenta de que había sido incapaz de consolidar sus logros porque carecía de la suficiente sensación en los pies como para defender su terreno ante la adversidad.

Me había dado cuenta de este problema en la personalidad de James desde hacía mucho tiempo. Habíamos trabajado con las piernas y los pies durante la terapia, pero nunca habíamos resuelto la dificultad en esta zona. El reestablecer en el paciente la sensación de estar enraizado en la tierra a través de los pies es el último paso de la terapia, el que le permite volver a plantarse como persona; esto le da plena movilidad y motilidad a su cuerpo y la posibilidad de moverse libremente por la vida. Debería añadir que James tenía los pies planos, sobre todo el izquierdo. Nos vimos obligados a centrarnos en este problema.

Hay un cierto número de ejercicios bioenergéticos que movilizan la sensación en los pies. Uno, por ejemplo, consiste en colocar el arco del pie sobre el mango de una raqueta de tenis y apretar hasta que duela. También hice que James se diera cuenta de que no usaba plenamente sus pies al caminar. Los levantaba muy poco, y de alguna

manera cabría decir que no podía levantarse de su tristeza.

James no aceptó de entrada mi interpretación de sus dificultades. Sólo después de adquirir alguna sensación en los pies, gracias a los ejercicios, se dio cuenta de lo poco que los había sentido antes. Cuando existe una carencia de sensación en alguna parte del cuerpo, la persona no siente esa parte y por lo tanto no se da cuenta de esa carencia. En la terapia, esa es la clave del problema. James trabajó religiosamente estos ejercicios en casa y en las sesiones terapéuticas. De su última depresión salió rápidamente, quedando desde entonces totalmente libre de ellas. Aprendió que tenía que mantener sus pies en la tierra de una forma sensible, si quería estar seguro de saber dónde estaba como persona.

La importancia de una madre para el hijo descansa en el hecho de que todas las funciones placenteras del niño dependen de su respuesta. Si ésta es negativa, esas funciones se desvanecen y se derrumban. En una guardería se le pueden proporcionar los cuidados físicos que necesita, pero sólo una madre —o alguien que desempeñe plenamente ese papel— puede responder, frente a la búsqueda de placer del niño con la boca, con un placer igual por satisfacer el deseo del niño. El niño que está plenamente satisfecho a este nivel tiene la convicción interna de que puede alcanzar y disfrutar de cualquier placer. El dulce sabor de la leche de la madre en la boca del niño alimenta su espíritu igual que alimenta su cuerpo. La seguridad que le proporciona el contacto amoroso con la madre se traducirá en una sensación de seguridad de que la tierra está allí para uno y que uno puede pisar en ella con confianza.

Las reacciones ante la pérdida

Los estudios han demostrado que, ante la pérdida de la madre, el niño reacciona al principio violentamente, que luchará con todas sus fuerzas para recuperarla, gritando, llorando, con rabietas o con cualquier otro medio del que disponga. Sólo después de que la lucha se muestre inefi-

caz y se le agoten las energías caerá lentamente en un estado depresivo. La pérdida nunca se acepta, simplemente se soporta.

John Bowlby, que estudió la reacción de los bebés ante la separación, observó que el niño pasa por tres fases: en un principio, protesta por la pérdida; «con lágrimas y rabia pide que vuelva su madre, creyendo que con esto lo conseguirá»[5]. Después se apacigua y su esperanza se transforma en desesperación. En esta segunda fase vuelve a surgir de vez en cuando la esperanza. Finalmente parece perder todo interés en su madre e incluso no la reconoce cuando de verdad vuelve. La tercera fase es la de desapego. El bebé se retrae y se deprime. Pero incluso en esta fase hay momentos ocasionales de enfado, a veces de tipo «inquietantemente violentos».

El argumento de Bowlby es que cuando un niño o un adulto reacciona con rabia ante una pérdida, es una reacción perfectamente normal. Escribe: «Lejos de ser patológica, la evidencia sugiere que la expresión abierta de este poderoso impulso, por irreal e inútil que sea, es una condición necesaria para que el duelo siga su curso natural. Solamente después de haber hecho todos los esfuerzos posibles para recuperar el objeto perdido parece que el individuo está dispuesto a admitir su derrota, orientándose de nuevo hacia un mundo en el que se acepta que el objeto amado está irremediablemente perdido». En el niño la rabia se dirige principalmente contra el objeto amado, la madre, que según él, le ha abandonado. Bowlby cree que es una reprimenda a la madre por haberle abandonado y también una maniobra para evitar su repetición.

Bioenergéticamente, la reacción de rabia ante una pérdida es la respuesta natural del organismo ante el dolor. El niño está enfadado con su madre por haberle hecho daño, y a través de la rabia intenta evitar el dolor o superar su efecto sobre el cuerpo. El dolor, provocado en este caso

---

[5] JOHN BOWLBY, «Childhood Mourning and Its Implications for Psychiatry», *The American Journal of Psychology*, vol. 128, n.º 6 (diciembre 1961).

por la pérdida de placer, produce una contracción en el cuerpo. Las sensaciones y la energía se retraen de la superficie del cuerpo (las zonas erógenas) y se concentran en el aparato muscular. Sólo pueden liberarse mediante alguna acción violenta. Una vez descargada la rabia, el llanto y los sollozos, añaden otra liberación. Es sólo después de que ocurran estas reacciones cuando queda disponible la energía para las funciones placenteras del cuerpo. Si no hay una liberación plena, el organismo está biológicamente bloqueado para alcanzar de nuevo el mundo del placer.

No obstante, existen grandes diferencias entre la pérdida de la madre y de su amor y la pérdida adulta de un objeto amado. Un adulto tiene la suficiente objetividad como para darse cuenta de que la pérdida no fue deliberadamente causada por el objeto, y así su rabia no se dirige contra éste, salvo en las situaciones de divorcio, que, al ser una separación deliberada, provocan a menudo, en quien sufre la pérdida, una violenta rabia hacia el otro por haberle abandonado. Otra diferencia es que el adulto puede reemplazar el objeto amado perdido (puede encontrar otra pareja), mientras que el niño no puede reemplazar a la madre perdida. Si pudiera encontrar algo que la reemplazara satisfactoriamente, el trauma no sería tan grave. Pero, ¿cómo le vamos a exigir a un niño que ha perdido este amor que acepte su derrota y se reoriente en el mundo? Sin una madre todas las funciones placenteras del niño (alcanzar algo) quedan congeladas y su dolor es continuo. Para amortiguar el sufrimiento, tiene que amortiguar su cuerpo, y esta es la razón por la que tantos de nuestros pacientes crónicamente deprimidos tengan unos cuerpos relativamente exánimes.

La intensidad de la rabia tiene que ser directamente proporcional al dolor experimentado, que también está directamente relacionado con la cantidad de placer perdido. De esta manera, un niño que tenga una relación satisfactoria con su madre reaccionará ante la pérdida más violentamente que otro. Por eso, los niños alimentados al pecho toleran peor la frustración que los alimentados con biberón. A pesar de que esto pueda suponer un problema

para algunos padres, lo único que puedo decirles es: «más poder para ellos» (para los bebés). Porque es al no aceptar las frustraciones y separaciones como un niño alcanza la salud emocional necesaria para vivir estos tiempos difíciles. Todos mis pacientes deprimidos intentaron en su día ajustarse a una privación que no debieran haber experimentado, y en todos los casos fracasó el intento.

Los psicoanalistas también han sido conscientes de que por debajo de la tendencia depresiva se esconde un conflicto de amor y odio hacia el objeto amado, que suele ser la madre, pero que también puede serlo el padre algunas veces. Karl Abraham creía que la paralización de sentimientos en la persona deprimida se debía a un bloqueo del movimiento por sentimientos iguales de amor y odio. El odio es reprimido y dirigido hacia adentro contra el self, y en este proceso forma una capa negativa sobre el sentimiento del amor, que por tanto, no puede ser expresado. El odio contra uno mismo se manifiesta en el suicidio, pero este acto también contiene un deseo inconsciente de destruir a la persona responsable de estos sentimientos.

El odio de un niño hacia su madre hay que contemplarlo como una respuesta natural a la separación, rechazo y retirada del amor. Cuando una madre retira el amor a su hijo, ya sea de una manera deliberada o involuntaria, está siendo efectivamente destructiva con él, ya que el bienestar emocional de este último depende totalmente de su amor. La primera respuesta del niño a este abandono es el enfado o la rabia, aunque la mayoría de las madres creen que estas acciones se deben a la necesidad —es decir, a factores que están fuera de su control— y reaccionan ante el enfado del niño con amenazas y castigos. Sandor Lorand demostró que uno de los factores responsables de la depresión era la «actitud amenazante, frustrante y castigadora de la madre»[6].

La hostilidad de algunos progenitores, y en especial de

---

[6] SANDOR LORAND, *The Technique of Psychoanalytic Therapy* (New York, International University Press, 1946).

algunas madres, hacia los hijos es increíble. Joseph Rheingold estudió los malos tratos que se dispensaban a algunos niños y quedó espantado por el grado en que algunas madres descargan sobre sus hijos su odio reprimido hacia sus propias madres. Señala: «Estamos sencillamente ante la transmisión de la destructividad de una generación a la siguiente; la niña y la madre son la misma persona, y lo que le hizo a ella su madre, lo devuelve a su hija»[7]; o a su hijo, depende del caso. Rheingold ve esta destructividad como una reacción al miedo a ser mujer. Este miedo le lleva a rechazar su femineidad (la calidad de mujer) y a rechazar al hijo, que es su manifestación. Y este rechazo se da contra la intención consciente de amar y aceptar al niño. Se volverá abiertamente hostil cada vez que el hijo le haga una demanda que ella no pueda satisfacer y que por tanto le hace sentirse culpable. El llanto del niño puede sacarla de quicio e incluso provocar en ella sentimientos asesinos. El comentario «voy a estrangularle si no deja de llorar» se escucha con frecuencia.

Así, sobreañadido a los otros factores determinantes de la reacción depresiva está el miedo del niño al potencial destructivo de su madre. Quien da la vida también puede quitarla, y los niños son profundamente conscientes de que su supervivencia depende de mantener algún contacto positivo con su madre. Así pues, en la medida en que sienta la hostilidad de su madre reaccionará con gestos de amor hacia ella. El odio está ahí, pero lo suprime por ser una amenaza excesiva. No encuentro otra explicación para la conocida observación de que el niño más rechazado se convierte en el adulto más devoto a su madre; y es también el niño que se siente más indigno, más culpable y más lleno de odio hacia sí mismo.

En cada madre hay una semilla de amor que puede germinar y florecer o yacer estéril. En cada recién nacido el amor por su madre (visto como un deseo de acercamiento) es pleno, pero al enfrentarse con el rechazo y la hostilidad

---

[7] JOSEPH C. RHEINGOLD, *The Fear of Being a Woman* (New York, Grune & Stratton, 1964), p. 141.

se marchita. Sin embargo, nunca morirá: no puede morir, porque eso significaría la muerte del niño. No estamos tratando, pues, con absolutos, sino con ambivalencias en las que las proporciones relativas de amor y odio son medida de la cantidad de placer o de dolor en la relación. De manera similar, la cólera despertada por la pérdida del placer en la madre está mezclada con miedo, y el dolor asociado con la pérdida está veteado de esperanza. La pérdida nunca se experimenta como algo absoluto, el niño siente que siempre existe la posibilidad de que su madre vuelva a sus cabales y se de cuenta de que le quiere y de que su placer está biológicamente ligado al suyo. Ningún niño puede sobrevivir sin algo de fe en la naturaleza humana.

Ningún niño puede tampoco afligirse y aceptar una pérdida que equivaldría a la suya propia. Su salud y supervivencia exigen ver a su madre bajo un prisma positivo. Esto lo puede conseguir disociando su conducta claramente destructiva de su personalidad y proyectándola en una «mala madre». Más adelante, cuando la realidad le prueba que no hay dos madres, el niño asume sobre sí mismo los aspectos negativos de la madre, se ve a sí mismo perverso o como un monstruo, que por algún giro del destino se tiene que comportar de esa manera para merecer el dolor que experimentan. Cabe afirmar, como regla general, que el niño no amado se siente no amable. Pero ningún niño puede establecer conscientemente esta conexión. No puede comprender la absurda situación de que una madre se vuelva contra su hijo negándole el placer o haciéndole daño. El único razonamiento que puede hacerse es que la falta tiene que ser suya y que, por lo tanto, es culpable.

Toda persona deprimida soporta una enorme carga de culpabilidad. *Mea culpa* es su cantinela. Se siente culpable por deprimirse, no puede funcionar correctamente, es una carga para los demás y una ducha de agua fría para sus estados de ánimo. Por todo ello, cree tener toda la razón del mundo para sentirse culpable. La depresión es el signo de su fracaso definitivo. No se da cuenta de que su depresión fue consecuencia de su sentimiento de culpabi-

lidad, cuando la carga se volvió excesivamente pesada. Al sentirse culpable de su depresión profundiza, cava un poco más hondo el agujero en el que está metido y dificulta aún más su recuperación. Pero toda persona deprimida está ciega a la dinámica psicológica de su condición, por lo cual necesita algún tipo de tratamiento terapéutico que la libere del círculo vicioso en donde ha caído.

El círculo se puede romper temporalmente con cualquier tipo de psicoterapia. Al contemplar la depresión como una enfermedad se suprime el estigma de fracaso y se libera al paciente de ese sentimiento superficial de culpabilidad que tiene por su depresión. El interés y los ánimos que le da el terapeuta actúan temporalmente como sustitutos de la pérdida de afecto que socavaron su voluntad de vivir. Con este nuevo salvavidas el paciente puede salir lentamente de la oscuridad a la luz. Una terapia analítica también le ofrece al paciente la oportunidad de tomar conciencia de alguna de las emociones suprimidas y asociadas con las muchas pérdidas experimentadas durante su vida. En estas personas la pérdida original va siempre seguida de decepciones amorosas posteriores. Si la terapia es efectiva, puede permitirle volver a experimentar la pérdida original y, ya como adulto, abreaccionar su dolor gracias a un duelo apropiado.

El duelo apropiado

En la sección precedente señalamos que un niño pequeño reacciona ante la pérdida de su madre con enfados y arranques violentos, gritos y llanto. La pérdida no se acepta tranquilamente.

En los pueblos primitivos, el duelo también es un asunto violento. Cuando el objeto amado es importante, su pérdida no se acepta sin mostrar cólera y protestas. Elias Canetti[8] cita un informe de un funeral entre los bos-

[8] ELIAS CANETTI, *Crowds & Power* (New York, Viking Press, 1963), pp. 103-7.

quimanos de Australia Central, que revela algunas características poco usuales. En el momento en que llega a la tribu la noticia de que un hombre se está muriendo, hombres y mujeres acuden al moribundo y se echan encima de él, formando un montón. Al mismo tiempo lanzan fuertes lamentaciones y se infligen heridas en el cuerpo. Finalmente, cuando la muerte acaba con los sufrimientos del moribundo, se retiran y prosiguen sus lamentaciones en otro recinto. El significado del amontonamiento es, para Canetti, que los nativos no aceptan la pérdida, «aún les pertenece; entre todos le sujetan para que no se vaya». La automutilación durante el duelo es muy usual entre los pueblos primitivos; Canetti lo ve como una expresión de rabia. «Existe una rabia enorme en esta automutilación, rabia e impotencia frente a la muerte».

Algunas veces la rabia se dirige hacia afuera. Esther Warner[9] describe la reacción de las mujeres de una tribu ante la muerte de una joven al dar a luz. Uno de los muchachos de la tribu le dijo: «Justo antes del amanecer, las mujeres del pueblo celebrarán la Maldición de los Hombres. Si cogen a uno, faltará poco para que lo dejen al borde de la muerte. Las mujeres se vengan porque ha sido una mujer quien sufrió y murió al dar a luz». La autora continúa: «Las mujeres no detuvieron su celebración hasta el alba del día siguiente. Pronto las oímos, golpeando las puertas con garrotes, gritando con roncas y desesperadas voces de rabia». A la mañana siguiente estaban otra vez sumisas y tranquilas. «Han desahogado su furia ante el dolor y la muerte; de nuevo están dispuestas a aceptar dócilmente las interminables tareas domésticas de sus vidas».

Cuando no se siente rabia ante una pérdida, no se puede experimentar una verdadera aflicción y tampoco tendrá lugar un duelo apropiado. Está en la naturaleza humana el protestar por el dolor y no sofocar la protesta de una forma masoquista. Parece entonces extraño que en

---

[9] ESTHER WARNER, *Seven Days to Lomaland* (New York, Pyramid Publications, 1967), pp. 156-158.

nuestra civilización se admire tanto al individuo que puede soportar estóicamente una pérdida sin mostrar ninguna emoción. ¿Por qué es una virtud suprimir el sentimiento? Esta conducta puede revelar que el ego de la persona domina y controla su cuerpo, pero también indica la falta de algún aspecto importante de su humanidad.

La persona deprimida ha perdido la capacidad de protestar por su destino. Al tratar a estos pacientes he comprobado que no pueden decir «por qué» con voz fuerte y convincente. La incapacidad se racionaliza fácilmente. «*¿Qué sentido tiene decir "por qué"? Nada va a cambiar*». Es cierto, nada va a cambiar exteriormente. Estoy seguro de que los pueblos primitivos saben que los gemidos y los lamentos no les van a devolver al muerto. No es ese el propósito del duelo. Es una expresión de sentimiento y permite que la vida prosiga. Cuando la expresión está inhibida, el flujo vital se restringe; esto produce a la larga una nueva supresión de sentimientos y conduce en último término a la muerte en vida. La depresión es una muerte en vida.

La etiología de la depresión es doble: primero hay una pérdida de placer significativa, de niño, en relación con la madre. Si aceptamos la hipótesis de que una gratificación oral plena requiere aproximadamente tres años de una alimentación al pecho satisfactoria, entonces es fácil comprender el por qué la vulnerabilidad a la depresión está tan extendida. Segundo, se le niega al niño el derecho a protestar por su privación y se castiga sus enfados y su rabia; el resultado es una grave pérdida en la capacidad de alcanzar y luchar por lo que uno quiere. Para darse cuenta de que la tendencia a la depresión es endémica en nuestra civilización, basta con observar la conducta borreguil de las masas.

Por otro lado, las protestas de masas que se están convirtiendo en parte integral de nuestro decorado nacional son una reacción contra la sumisión emocional que atrapó al hombre en la maquinaria industrial. Ambas tendencias, una hacia la depresión y otra hacia la protesta, pertenecen en realidad al mismo cuadro. A medida que el significado

de la vida se degrada constantemente por la pérdida del placer de vivir, la gente se deprime cada vez más. Al mismo tiempo participarán cada vez más en movimientos de protesta, esperando encontrar en la acción social el significado que se les escapa en el terreno personal. La participación en una protesta sirve, como liberación momentánea, para evitar deprimirse. Pero eso significa que el estudiante militante, por poner un caso, tiene que vivir en estado de continua protesta para escapar de la depresión. Como esta forma de vida es imposible, se puede adelantar que cada vez habrá más gente deprimida y suicida.

No estoy en contra de la protesta social en pro de una causa legítima. Pero el problema básico es el de la pérdida de placer. La mayoría de los contestarios no busca restablecer su capacidad de placer, sino más bien lograr el poder. Si logran poder, descubrirán que en términos de placer no tiene ningún valor. La antítesis entre poder y placer la he discutido a fondo en mi libro *Pleasure: A Creative Approach to Life* [El placer: un enfoque creativo de la vida]. Si esta gente fracasa en su intento —que es lo más probable, ya que las fuerzas que moldean la situación social a menudo están más allá del control de los individuos—, entonces las puertas hacia la depresión se abren de par en par.

Una protesta, para serle efectiva al individuo, tiene que expresar su sensación personal de pérdida. Cuando alguien se pregunta: «¿Por qué me tiene que suceder esto a mí?», indica que se da cuenta de una pérdida personal. Cuando un paciente pronuncia un «Por qué» con sentimiento, estalla a menudo en sollozos por la sensación de pérdida, y se ven invadidos por un sentimiento de tristeza. Recuerdo un ejemplo de un taller de bioenergética que organicé para los residentes de Esalen en Big Sur, California. Una mujer joven había estado haciendo los ejercicios respiratorios descritos en capítulos precedentes. A continuación se tumbó en la colchoneta y yo le pedí que pataleara gritando «Por qué». Al principio lo hizo con facilidad, pero de pronto se vio inundada de sentimiento; su pataleo y sus gritos se hicieron cada vez más fuertes y

luego estalló en llanto. Cuando el llanto se fue calmando, se volvió hacia mí y me preguntó, «¿Cómo sabías que eso era precisamente lo que yo quería decir?» Aparte de que yo tenía una sensación intuitiva de su necesidad, sólo pude contestar: «Eso es algo que todo el mundo quiere decir, pero que algunos no se atreven y otros no pueden». Todos nosotros hemos sufrido pérdidas y penas que podemos aceptar mentalmente pero no corporalmente. El cuerpo no puede liberar su dolor si no es a través de una violenta catarsis.

Entre las muchas técnicas empleadas para llevar al paciente deprimido al punto donde pueda sentir su pérdida como una experiencia inmediata y desahogar la rabia asociada con ella hay un sencillo ejercicio para el que se utiliza una simple toalla enrollada. El paciente coge la toalla y la retuerce con todas sus fuerzas, normalmente mientras está tumbado en una colchoneta. Entonces, con la mandíbula proyectada hacia adelante y enseñando los dientes, grita: «Dámela». Si no suelta la toalla y prosigue con el grito, llegará un momento en que los brazos le comenzarán a vibrar y se encontrará a sí mismo actuando como si tratara de quitarle la toalla a alguien. Este mismo ejercicio se puede hacer con las expresiones «maldito», «te odio», «te mataré». Con frecuencia se convierten en intensas experiencias emocionales.

En capítulos previos dije que la tendencia depresiva se supera cuando el paciente recupera la capacidad de alcanzar placer del exterior. Esto implica algo más que una actitud psicológica. Para conseguir un movimiento significativo, los músculos de la garganta, mandíbula y boca deben estar relajados. Los brazos deben estar libres y no reprimidos por tensiones musculares crónicas. Estas tensiones surgen por miedo a expresar el enfado y la rabia provocados por una pérdida. En definitiva, hasta que el enfado y la rabia no sean liberados, los músculos no estarán libres para que la persona pueda abrirse al amor.

La terapia bioenergética no pretende ayudar al paciente a adaptarse a una pérdida que mutila la vida. Más bien le ayuda a superar el efecto de la pérdida restableciendo su

cuerpo a su natural estado de ternura. Durante el proceso terapéutico volverá a experimentar las privaciones y penas de su infancia y juventud. Ante ellas, reaccionará con rabia y dolor, protestará por las injusticias de su vida, pero volverá a alcanzar el valor y la capacidad de acercarse otra vez a ella, sin miedo al dolor que le pueda esperar por abrirse al amor.

Alguien se preguntará: ¿De dónde saca coraje una persona que ha sido maltratada de niño para arriesgarse a un dolor adicional? Mi respuesta es que la vida es coraje. El coraje de una persona es la medida de su fuerza vital. Mientras que el cuerpo de una persona esté congelado o cerrado en el dolor de su pérdida, su respiración estará restringida, su motilidad disminuida y su fuerza vital reducida. Un duelo apropiado, con todo lo que va ligado a este término, es la forma natural de superar el golpe y de liberar el espíritu. La tarea terapéutica es proporcionar al paciente la comprensión y los medios para que lleve a cabo su liberación.

6. Engaño y autoengaño

El juego de la educación

La mayoría de los pacientes adultos que sufren depresiones no han experimentado realmente la pérdida de la madre. Lo que realmente experimentaron fueron disturbios y conflictos en la relación madre-hijo, cosa que, por otro lado, no consta en la mente de los pacientes como causa de su enfermedad. Se da por sentado que estos conflictos forman parte de la educación normal de los niños y el paciente no siente haber sido privado del amor de la madre. Debemos recordar también que la depresión de un adulto está separada de la experiencia infantil por un período relativamente largo de conducta aparentemente normal. Pero no debía de ser muy sana, como señalé anteriormente, porque si no el paciente no tendría depresiones. El paciente no se da cuenta de la diferencia que existe entre funcionamiento aparentemente normal y funcionamiento sano, como tampoco se da cuenta de la conexión entre su enfermedad y lo que sucedió en su infancia.

Esta falta de conciencia equivale a una ingenuidad que caracteriza la actitud de la persona depresiva y constituye su predisposición a la enfermedad. La ingenuidad nace de la negación inconsciente de los hechos de la vida, en particular de la propia vida, de sus privaciones y decepciones. El efecto de esta negación es dejar al individuo expuesto a una decepción similar en la vida adulta. La ingenuidad no excluye el que la persona muestre cierta malicia en la vida, y de hecho van a menudo juntas; la ingenuidad se revela en aquellas áreas donde opera la negación, mientras que la malicia actúa en otras áreas.

La ingenuidad no debe confundirse con la inocencia. La persona inocente carece de experiencia con la que juzgar actitudes o acciones. Está expuesta a la decepción, pero aprenderá de ella. El individuo ingenuo ha experimentado el dolor de la decepción, pero niega su significado. Y está expuesto a la decepción porque es incapaz de reconocer su naturaleza. La ingenuidad es una forma de autodecepción en la que se encuentra metida una persona al ser defraudada y no poder o no ser capaz de reconocer la verdad. En esta situación, uno puede verse obligado a jugar el juego por no tener otra alternativa. Pero el jugar el juego puede llevarle a creer que el juego es la vida, que las reglas del juego son las reglas de la vida, y que el perder o el ganar es lo que da significado a la existencia.

El juego que aquí nos interesa se llama «criar un niño». Algunos lectores me dirán que no está bien llamar «juego» a algo tan serio. Sin embargo, la seriedad con la que uno se embarca en una actividad no es un criterio de si es o no un juego. La gente toma un juego en serio cuando las apuestas son altas. Lo que hace que la educación de un niño sea un juego es la competición que se desarrolla entre uno de los padres y el hijo. En esta competición el niño lucha por conservar su naturaleza animal, mientras que los padres luchan por civilizarle. Es un juego en el que los límites no están marcados.

Permítanme que diga desde el principio que no todos los padres hacen un juego de la educación de sus hijos. Se convierte en juego cuando el éxito se juzga en términos de

ganar o perder. La finalidad de este juego es educar a un niño para que sea socialmente aceptado. En el mundo moderno, el resultado es incierto, ya que influye el azar. Los padres que juegan se emplean a fondo en la situación y esperan «jugar bien sus cartas» y ganar. Las apuestas, en este caso, no tienen nada que ver con la situación real. Ganar, para el padre o madre que juega a este juego, significa conseguir algún tipo de ganancia extraña, alguna recompensa o aplauso que reconozca su triunfo. Cuando el padre siente que el perder reduce su autoestima, está tratando la educación del niño como un juego.

El nombre completo del juego al que juegan los padres es «cómo educar a un niño sin mimarle». Los premios parecen altos. El padre que consigue que su hijo sea obediente, bueno y bien educado recibe los elogios y parabienes de los amigos, profesores y otros representantes de la sociedad. Al padre que fracasa se le ve como un incapaz, como alguien que no tiene ni firmeza ni autoridad en su casa. La frase «Es que dejas que tu hijo se te suba a las barbas» revela compasión hacia el pobre padre, que la gente ve como un «calzonazos». Existe otra recompensa implícita y a menudo no reconocida que se espera ganar: el que un buen hijo cuidará de él especialmente en la vejez, y que se sentirá obligado a atenderle cuando esté enfermo y tenga achaques.

El juego se practica con un bebé o un niño que en principio no es consciente de lo que ocurre. Pero es un juego, como cualquier otro, en el que el niño tiene que ser manipulado si se quiere obtener el resultado apetecido. Los padres suponen, y con razón, que el niño se va a resistir y que útilizando convenientemente los premios y los castigos se logrará vencer esa resistencia. Los premios que se utilizan son la aprobación, los juguetes, los mimos, etc. Los castigos son amenazas de no quererle, desaprobaciones, restricciones y abusos físicos.

Un padre que usa estas tácticas no piensa que está jugando a un juego. Para él o para ella la cuestión es muy real y francamente seria. Si permiten al niño hacer lo que quiere, será un fracasado, un rebelde, un marginado. Y

el padre que tiene miedo de que eso suceda siente que tiene la responsabilidad moral de evitarlo. Se siente justificado en su actitud e incluso la puede identificar con amor. Seguramente negará cualquier insinuación en el sentido de que su conducta revela falta de amor por el niño. Por eso mismo, verá al hijo obediente como un hijo amoroso y al rebelde como un hijo hostil.

Jugar a este juego demuestra una falta de fe en la naturaleza humana y en los propios hijos. Si pensamos que el niño es un monstruo en potencia, un animal salvaje que debe ser domesticado a golpes de látigo para convertirlo en un ser civilizado, entonces debemos confiar en la autoridad y la disciplina como las únicas fuerzas que pueden garantizar una vida ordenada. Si creemos que los seres humanos son por naturaleza criaturas glotonas, egoístas, deshonestas y destructivas, el único recurso es que la policía o el ejército controle su conducta. Estas actitudes pueden parecer extremas, pero se puede llegar a ellas si no se tiene fe en la vida. La fe implica una confianza en la propia naturaleza y, por extensión, en la de los demás. Una persona con fe confía en que está bien lo que hace y confía en que los otros, incluyendo a sus hijos, lo harán también bien. Una persona sin fe no confía en nadie.

Si un padre no tiene fe en su hijo, es difícil imaginar que el niño pueda tenerla en sí mismo o en sus padres. La relación de amor y mutuo respeto entre el padre y el hijo degenera en otra de conflicto y tensión. Cada uno ve al otro como un adversario, al que sin embargo está atado. Aflora el resentimiento, separando aún más a dos personas que deberían tener intereses comunes. Un padre quiere ver a su hijo alegre y contento y el niño quiere que su padre esté contento de verle feliz. Estos sentimientos caracterizan a muchas relaciones entre padres e hijos basadas en el amor y la fe. Y desgraciadamente están ausentes en las relaciones en las que los padres juegan con las actitudes de los niños.

Sin fe no existe verdadero amor. La ausencia de fe supone que el amor que los padres ofrecen al niño está condicionado a la conducta de éste. El amor condicionado,

implícito en la frase «mamá te quiere cuando eres bueno», no sólo implica la amenaza de la pérdida de ese amor, sino que realmente es un rechazo al niño. En efecto, la madre está diciendo que no puede querer al niño como es, pero que lo quiere si abandona sus respuestas espontáneas y se vuelve una persona sumisa y obediente. Dado que los niños sanos muestran normalmente cierta terquedad y asertividad como parte del proceso de autoconcienciación, esa actitud por parte de la madre es una retención de amor. Pero hay muchos casos en el que el amor realmente es retirado, cuando una madre adopta una actitud fría y hostil para conseguir doblegar al niño. No es un juego al que se pueda jugar fácilmente y a la ligera; siempre es un juego tremendamente serio.

La observación diaria nos dice que existen pocos padres que no utilicen estos métodos para educar a los niños dentro de un orden (dentro del orden en que a ellos les han educado) y hay muy pocos que no justifiquen sus acciones por las necesidades de la vida. Un padre no puede ceder constantemente ante el niño, no puede dejarle llevar la casa. Los padres son también personas, con necesidades que tienen que satisfacer. Lo malo es que éstas parecen a menudo chocar con las necesidades o deseos del niño y ante este conflicto se intenta reducir al mínimo las necesidades de éste. Cuando el niño llora, no para o coge una pataleta, los padres se sienten engañados y reaccionan con mal humor y hostilidad.

Los padres que hacen este juego lo ven siempre como una cuestión de principio, no de circunstancia. Es cuestión de principio no dejar al niño hacer lo que quiere. El niño puede captar este antagonismo y reaccionar con un exceso de agresividad. Una vez que las líneas del conflicto están marcadas, el resultado de la lucha sólo puede ser un desastre. Si los padres ceden porque se sienten culpables o simplemente para que el niño se calle, lo están mimando. Sintiéndose débiles, se propondrán ser firmes la próxima vez. Pero el niño, sabiendo que puede conseguir lo que quiere a base de crear un conflicto, contraatacará con más fuerza. En estas situaciones, la batalla no tiene fin, con

unos padres que unas veces vencen la resistencia del niño y otras ceden. Y para el niño se torna también una cuestión de principio; por principio se opondrá a todos los requerimientos de sus padres.

Un niño que crece en un hogar como éste nunca adquiere fe en la vida. Ha aprendido que la única manera de conseguir lo que quiere es chillar más que la oposición y derrotar a base de maniobras. Pero sus oponentes son precisamente aquellos cuyo amor necesita y entre ellos están las personas con las que desea intimidad. Ha aprendido también a manejar a la gente jugando con su culpabilidad, y utilizará esta táctica si no consigue lo que quiere a fuerza de berrinches. El carácter que se desarrolla con estas experiencias tiene un componente fuertemente sadomasoquista, que convierte cualquier esfuerzo para conseguir amor en una derrota. Cada derrota finalizará en una depresión de la cual se levanta el individuo cuando recupera la determinación de volver al ataque y ganar. Las depresiones de este tipo de personalidad no son en general tan graves como las descritas en capítulos precedentes. Tienen un componente intermitente que esconde la naturaleza crónica del problema.

Ser estrictos es la única manera de conseguir una disciplina efectiva. Pero cabe preguntarse hasta qué punto es necesaria la disciplina con los niños. La disciplina así entendida incluye el castigo si se desafía la autoridad del padre. La disciplina, entendida como autodisciplina, carece de esa connotación. Hay una diferencia importante entre las dos. El estudio de cualquier rama del conocimiento es una disciplina, ya que la persona que se propone su estudio admite la autoridad del profesor. Se convierte en un discípulo, es decir, alguien que va a seguir al maestro y aprender de él. Pero el discípulo no es castigado si desafía la autoridad de éste; a lo sumo se le rechaza o simplemente se le refuta. El castigo se debe utilizar cuando se quiere amaestrar un animal o entrenar a una persona para obedecer órdenes. Amaestrar y aprender son dos cosas diferentes. Amaestramos más que educamos cuando no tenemos fe en que aquello que ofrecemos está de

acuerdo con la naturaleza del estudiante y es deseado por él.

Un hijo seguirá naturalmente el estilo de sus padres si es un estilo de amor, aceptación y placer. Respetará sus valores y se identificará conscientemente con ellos. Pero también afirmará su individualidad y exigirá libertad para descubrir las cosas por sí mismo. Aprenderá así las cosas de la vida y llegará a ser una persona madura e independiente que sabe lo que quiere. Su modo de hacer las cosas no será muy distinta de la de sus padres. ¿Por qué iba a serlo? Si ese modo de hacer las cosas fue una fuente de placer para él, no tiene ningún motivo para cambiarlo de una manera radical. Así es como opera la fe.

A un niño se le puede entrenar también a acatar el estilo paterno a base de una disciplina efectiva. Utilizando una combinación apropiada de fuerza y seducción, pueden estructurar su personalidad según el modelo que quieran sus padres. Ahora bien, si los premios son insuficientes o los castigos demasiado severos, el esquema puede fracasar. Pero a menudo no fracasa, y el niño aprende entonces a jugar el juego. Sabe qué conducta conseguirá la aprobación de sus padres y cuál la desaprobación, y por lo tanto hará conscientemente todo lo posible para ser como quieren que sea. Inconscientemente se resentirá profundamente de la falta de fe en él y de que no le acepten, pero estos resentimientos tienen que permanecer inconscientes si quiere seguir con el juego. Tendrá que suprimir cualquier sentimiento de hostilidad o rebeldía.

El niño que aprende a jugar este juego parecerá bien adaptado a cualquier observador que sólo haya aprendido a ver los aspectos superficiales de la conducta, sin ver la calidad de la respuesta corporal que la sustenta. No se dará cuenta de si una persona está enraizada en su cuerpo o en sus piernas. Notará simplemente que el niño o el joven se lleva bien con sus padres y otras figuras de autoridad, que su trabajo en el colegio es óptimo y que no se plantea hacia dónde va su vida.

Este niño aparentemente bien adaptado puede seguir durante años practicando el juego de ser y hacer lo que se

espera de él. Su conducta conseguirá la aprobación de la mayoría de la gente, lo que valorará como una señal de amor. Sin embargo, tarde o temprano, algo le desilusionará. El juego perderá de pronto su sentido, y aunque no se de cuenta de ello, sentirá que ha perdido el interés y las motivaciones para seguir jugando. Se deprimirá, pero sin saber por qué. Esta experiencia, que es bastante común, la ejemplificaremos con el caso de Marta.

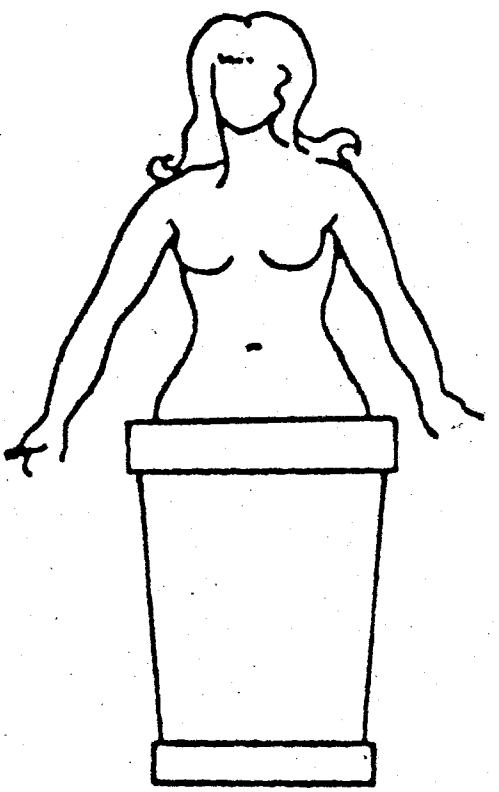
La mujer en un pedestal

La primera vez que vi a Marta fue en un taller de análisis bioenergético. Había venido con su marido, que era psicólogo clínico, para ver si podía conseguir ayuda de este nuevo enfoque. En estos talleres para profesionales, mis colegas y yo explicamos la conexión que existe entre la actitud del cuerpo y la personalidad. Señalamos cómo se puede hacer un diagnóstico de problemas de personalidad a través del aspecto del cuerpo y la manera en que la persona lo mueve. Los participantes realizan algunos de los ejercicios de bioenergética descritos en capítulos anteriores, para demostrarles cómo se pueden trabajar los problemas a base de relajar las tensiones musculares crónicas, que son la parte física de aquéllos.

Lo que más me impresionó del cuerpo de Marta fue su porte. Había tirado de la mitad superior del cuerpo hacia arriba, como con un esfuerzo consciente; tenía los hombros encogidos, el pecho alto e hinchado, mientras que la parte abdominal y la pelvis estaban tirantes y tensas. Sus piernas eran delgadas y estaban rígidas y los músculos estaban tan contraídos que aquéllas parecían dos palos. Era evidente que no «vivía» en sus piernas y que éstas sólo funcionaban como soportes mecánicos. La parte inferior (de las caderas hacia abajo) me llamó la atención porque parecía un pedestal sobre el cual descansara la parte superior.

La siguiente figura ilustra la idea del pedestal en un cuerpo humano. Es, por supuesto, esquemática.

Al señalárselo a Marta, di en el clavo. Sentía haber sido colocada siempre en un pedestal, primero por sus padres y luego por su marido. El estaba de acuerdo y reconoció que había idealizado a Marta como la esposa perfecta. A los dos les impresionó mucho el que yo fuera capaz de leer esto en el cuerpo. La participación de Marta en los ejercicios destinados a profundizar la respiración y a afirmar los pies en la tierra le hizo darse cuenta de que su problema debía ser tratado tanto desde el lado físico como del psíquico.



En nuestra primera sesión individual Marta me contó que había desempeñado bien el papel de esposa y madre hasta hacía diez años. Luego empezó a deprimirse y a sentirse incapaz de llevar bien el trabajo doméstico. «Antes», dijo, «recuerdo que la gente me decía que yo siempre parecía feliz. Hasta entonces siempre había estado alegre, a pesar de que a veces me sentía algo deprimida».

«Un día ocurrió que yo tenía un problema con mis padres y al volver mi marido a casa quise hablarle de ello, pero él estaba enfrascado en sus asuntos y no me escuchó. Entre ambos teníamos una especie de acuerdo mutuo de estar el uno para el otro. Yo siempre escuchaba sus problemas. Por lo tanto, insistí en que me escuchara. Finalmente dijo: «No te quiero escuchar». Le contesté que yo no podía ser como él quería que fuera, que tenía que ser yo misma. A lo que replicó, «¿Dónde está mi mujer? Tú no eres la esposa que yo conozco».

«Hasta entonces mi marido me tenía idealizada, creyendo que yo era perfecta. El se sintió engañado y yo me sentí engañada. Se le agrió el carácter y yo empecé a encerrarme más en mi misma. El se sintió decepcionado porque dejé de ocuparme de la casa. Yo no era la persona responsable que él admiraba. Estaba furiosa y de mal humor por no poder expresar mis sentimientos. Mi depresión fue a más y me sentía incapaz de hacer nada. El primer choque ocurrió hace pocos meses en otro taller. Nos pidieron que riñéramos y reñimos. Después de esta experiencia me sentí liberada por un tiempo y esto me dio un poco de esperanza».

Estaba claro, viendo su cuerpo, que Marta no podía bajarse de su pedestal fácilmente. Por un lado no se sentía capaz de mantenerse sobre los pies, por otro era consciente del papel que desempeñaba. Esto se hizo claro gracias a un incidente que ocurrió poco después de empezar con la terapia. Marta me contó lo siguiente:

«Ayer asistí a un taller y el monitor no paraba de meterse conmigo y criticarme sin razón. Empecé a deprimirme. Me sentía herida y a punto de llorar, pero no podía enfadarme. Ni siquiera hoy puedo enfadarme cuando lo recuerdo. Me di cuenta de que esto es lo que hizo mi madre conmigo toda la vida. En el mismo taller había otra participante que me ponía constantemente en un pedestal, refiriéndose insistentemente a mí como su ideal. Aquello me irritaba y me ponía triste, pero a la vez me gustaba. Me di cuenta de que me encantaba que me admiraran, a pesar de sentir que no lo merecía».

Para bajar a Marta de su pedestal, el procedimiento terapéutico apropiado sería provocar sensibilidad en la parte inferior del cuerpo, que estaba relativamente inmóvil, como si fuese una peana. Esto se conseguiría profundizando la respiración, que estaba seriamente bloqueada a la altura del diafragma, y obligando a Marta a utilizar las piernas expresivamente, con movimientos de pataleo, como protesta por lo que le habían hecho. También era necesario que se diera perfecta cuenta del trauma que había vivivo. Tenía que sentir la pérdida de esa parte de su personalidad que estaba representada por la inmovilidad de la mitad inferior de su cuerpo y enfrentarse a la pena y tristeza de esa pérdida.

Los problemas de personalidad se caracterizan no sólo por la pérdida de función, sino también por la pérdida de conciencia asociada a esa función. Una persona miope no sólo tiene un defecto visual, sino que además tiene dificultades para ver las relaciones. La función visual y la perceptiva no se pueden separar.

Marta presentaba otro aspecto de este fenómeno. El estar sobre un pedestal la impedía estar de pie, de lo que se puede deducir una ausencia de comprensión del problema. La comprensión implica sentir desde el corazón o desde las raíces del propio ser, es decir, conocer algo desde su base. Por otro lado, se puede tener un conocimiento intelectual bastante profundo de los factores psicológicos relacionados con las depresiones, colocándose uno por encima de la situación y viéndola objetivamente. Por desgracia, una cosa es saber algo con la cabeza y otra sentirla en las entrañas. Marta estaba atrapada en esta escisión de su personalidad. Posiblemente sabía por qué se deprimía, pero no podía experimentar emocionalmente su situación.

Para conseguir una comprensión auténtica de su problema, Marta tenía que meterse o entrar en contacto con la parte inferior de su cuerpo; de ese modo sería capaz de sentir o comprender su naturaleza animal. Entraría en contacto con sus pasiones y sentiría su sexualidad y su femineidad. Todo esto lo había perdido cuando la colocaron en el pedestal: se convirtió en una persona modelo (la ni-

ña perfecta, la esposa perfecta, la madre perfecta), pero a costa de su humanidad y de su realidad: un precio muy alto por «ser aceptada socialmente», Joan, que se vio forzada a adoptar el papel de estatua, había suprimido aún más de su propia persona en el llamado proceso de civilización.

En el capítulo 2 señalé que la parte superior del cuerpo se identifica con la consciencia y el ego, mientras que la mitad inferior se identifica con lo inconsciente y la sexualidad. En la mitología[1], el diafragma es la superficie de la tierra. Por debajo del diafragma están las regiones más bajas, la morada de las fuerzas oscuras, las pasiones que se escapan al control racional de la mente. Los sentimientos de la mitad superior están próximos a la consciencia y por lo tanto más sujetos a la autoridad del ego. Estas ideas mitológicas o primitivas pueden parecer extrañas al pensamiento moderno, pero debemos reconocer que están basadas en datos subjetivos, es decir, en el sentimiento y la autopercepción. Al descartar estos datos, la ciencia ha provocado la escisión entre pensamiento y sentimiento, entre el yo y el cuerpo, entre el hombre y la naturaleza.

Una visión holista de la vida requiere la integración de los datos subjetivos y objetivos, de los fenómenos conscientes e inconscientes, del conocimiento y la comprensión. Una terapia comprehensiva trata simultáneamente ambas cosas, la psique y el soma. Para abarcar al individuo actúa en dos direcciones: desde el suelo hacia la cabeza y desde la cabeza hacia abajo, análisis desde arriba y análisis desde abajo, como lo describe Sandor Ferenczi. Veamos ahora los hechos de la vida de Marta, tal y como se revelaron en la terapia.

Marta era hija única, lo que a los ojos de su madre quería decir niña mimada. Su madre decía a menudo que no quería tener una hija mimada y estaba orgullosa de que Marta no lo fuera. Marta me dijo que su madre dejó siempre bien claro que su amor y aprobación estaban con-

---

[1] ERICH NEUMANN, *The Origins and History of Consciousness* (New York, The Bollingen Foundation, 1954).

dicionados a que Marta se comportara y fuera como ella deseaba, y nunca hubiera tolerado otro comportamiento.

Algunos de sus primeros recuerdos nos dicen cómo la madre llevaba a la práctica esa actitud. Marta recordaba: «Mis primeros recuerdos se relacionan con una muñeca a la que le pasó algo. Se me había caído en la arena y estaba muy sucia. Mi madre la tiró. Recuerdo la escena en la que yo lloraba por la muñeca; pero mi madre se mantuvo firme. Y cuando mi abuela se ofreció para rescatarla de la basura, mi madre no se lo permitió».

«Otro recuerdo se refiere también a una muñeca que habían llevado a un taller de reparación porque se le había estropeado la cara. Cuando la recogieron, la colocaron en la parte alta del refrigerador y me dijeron que no podría cogerla hasta que no me hubiera comido los huevos. No pude comérmelos y no recuerdo que me devolvieran la muñeca. Mi padre apoyaba a mi madre en esto. Mi madre siempre pensó que podría controlar subrepticiamente a mi padre. Recuerdo que me puse testaruda y no lloré. Este recuerdo es posterior al primero».

Uno se pregunta cómo se puede pensar que el ahorrar al niño el dolor de tales pérdidas es mimarle, tanto más cuanto que el problema no existía realmente hasta que los padres lo crearon al forzarla a adoptar una postura de desafío y rebeldía. Una vez entablada la cuestión de la cantidad de placer que podían permitir al niño y la cantidad de dolor que necesariamente le causarían. A mí me parece que lo primero que deben plantearse unos padres no neuróticos es ver feliz a su hijo. Ese no era el punto de vista de la madre de Marta, que empezó a «jugar el juego» muy pronto en la vida de ésta.

Marta nos contó una historia reveladora de cuando tenía dos meses: «Oí contar que ellas [la madre y la abuela] me mecían y cuidaban hasta que me durmiera. Una vez, cuando tenía dos meses, mi madre decidió dejarme llorar hasta que me cansase. Lloré durantes horas, mi abuela se puso histérica, pero mi madre no la dejó entrar en la habitación. Finalmente dejé de llorar y mi madre dijo «ves». Abrieron la puerta y miraron. Yo estaba azul, había vomi-

tado y me había atragantado con el vómito. Mi madre contaba también que me ponía sustancias amargas en los dedos para evitar que me los chupara o me comiera las uñas, y también escuché contar que me ponían una cucharada de avena en la boca y, antes de que pudiera devolverla, me daban de mamar para impedirlo. Mi madre contaba estas historias con orgullo».

Los primeros años de Marta fueron conflictivos y tormentosos. Vomitaba con frecuencia y se mareaba en el coche. Tenía accesos de cólera, chillaba y se tiraba del pelo. Una vez me dijo: «Creían que estaba loca. Me castigaban encerrándome en mi habitación, quitándome cosas o dejándome sin cenar. Mi madre se negaba sencillamente a tener niños mimados en la familia».

La madre de Marta intentaba controlar todos los aspectos de la vida de su hija, siempre con la idea de que lo hacía por su bien. Tampoco las funciones fisiológicas escapaban a su atención. «Cuando iba a defecar, tenía que llamar a mi madre para que lo viera; si no lo hacía, me regañaba. Recuerdo una lavativa, cuando tenía cinco o seis años. Me tuvieron que sujetar entre tres adultos. Luché, arañé y grité. Me colocaron sobre las rodillas de mi padre y me pusieron la lavativa; pero fue la única».

Poco después de cumplir los seis años se derrumbó la resistencia de Marta hacia sus padres. El cambio coincidió con el principio del período de latencia, en el que la marea de la sexualidad infantil se retrae, y tuvo algo que ver con su incapacidad para resolver el conflicto edípico. Su recurso fue suprimir los sentimientos sexuales (no genitales) que tenía hacia su padre, inmovilizando así la parte inferior de su cuerpo. Otro factor de sumisión fue el empezar la escuela, que introdujo a Marta en un mundo nuevo con nuevas demandas. Se volvió una niña obediente. Intentó ser y hacer lo que sus padres querían. Era, por ejemplo, la más lista de su clase. «Eso es lo que se esperaba de mí», dijo. «Recuerdo que saqué 99 y medio en un examen y mi madre dijo que si era capaz de hacerlo tan bien, podía haber sacado 100».

Cabría pensar, conociendo estos traumas, que Marta

tenía que haber reaccionado emocionalmente ante ellos y liberarse ella sola de su estado depresivo. Pero debemos recordar que se deprimía porque su capacidad para reaccionar emocionalmente estaba bloqueada. Durante las primeras sesiones de la terapia, nuestros esfuerzos se dirigieron hacia la movilización del sentimiento a través de los ejercicios respiratorios, la inducción de vibraciones en las piernas, pataleando, gritando «No», etc. A pesar de que Marta se esforzaba mucho, los progresos eran muy lentos. En una ocasión utilicé una pequeña terapia de shock para hacerla reaccionar. Consistió en golpearla ligeramente en la parte alta de la espalda con los puños. Su respiración se volvió espasmódica, pero no hubo ninguna reacción. Repetí la operación y Marta estalló en sollozos.

Después de sollozar durante un rato, pasó a la colchoneta. Pataleó encima de ella y gritó «Por qué». Lo que sentía era: «¿Por qué me hiciste daño? ¿Por qué tienen que hacerme daño?» Esta fue la primera vez que la voz de Marta llegó a ser un grito. Sin embargo, cuando le pedí que golpeara la colchoneta con una raqueta de tenis, no pudo evocar ningún sentimiento de rabia por haber sido dañada. Entonces le presioné un poco en la parte anterior de los músculos escalenos a ambos lados del cuello. Marta empezó a chillar otra vez y siguió chillando cuando retiré la presión. Dijo que podía sentir el terror en el cuerpo, pero que la cabeza estaba como desligada de ese sentimiento. Tan opresivo era el terror que no podía permitirse percibirlo subjetivamente. A pesar de todo, al final de la sesión sintió que se aclaraba y que estaba algo más enraizada. Todo su cuerpo se encontraba en estado de vibración.

Pocas sesiones después Marta se dio cuenta de que se encontraba en un gran conflicto entre rendirse o ceder —cosa que ella consideraba una autoindulgencia— y hacer lo que se suponía que tenía que hacer, es decir, sostenerse en pie. Relacionó este sentimiento de autoindulgencia con su padre, que «esa autoindulgente, se va a la cama al menor síntoma de enfermedad y se deprime. Mi madre opina que no hay que rendirse ante nada. Podía estar mu-

riéndose y seguiría yendo a trabajar». Indiqué a Marta que la mitad superior de su cuerpo representaba los valores de su madre —control, logro y orgullo—, mientras que la parte inferior, donde se sitúa la orientación sexual, tenía más que ver con su padre. Así como su madre dominaba subrepticiamente a su padre, el ego de Marta, asociado con la mitad superior de su cuerpo, negaba y controlaba la sexualidad.

Un índice de la intensidad de este conflicto son las siguientes afirmaciones: «Tengo el sentimiento de que quiero dejarlo, pero me da miedo pensar que esto es lo que siempre he hecho, que acabaría vegetando. Necesito una excusa, como estar enferma, para quedarme en la cama; si no me siento culpable. Me temo que si me desentiendo de todo, me volveré catatónica. Tengo que luchar contra esa tendencia». Cuando dice «dejarlo» se refería a los valores maternos. No veía ninguna alternativa entre el fuerte ego agresivo de su madre y la pasividad sexual de su padre.

Después de estas sesiones Marta volvió a deprimirse. Dijo: «Me siento a punto de hundirme. Todo me parece una carga enorme, pero no encuentro excusas para no cumplir con mi obligación. Me siento como en un estado de mente en blanco. Me puedo obligar a seguir, pero es deprimente». Marta estaba físicamente cansada, su cuerpo necesitaba descanso para recuperar energía y restablecer su fuerza. La mayoría de los pacientes son incapaces, sin embargo, de aceptar esta necesidad real del cuerpo. Esperan que la terapia les proporcione milagrosamente una reserva ilimitada de energía. No se dan cuenta de que han forzado sus reservas durante años y que la depresión aparece cuando éstas se agotan. Marta tenía que ceder ante su cuerpo si quería ponerse bien.

En la siguiente sesión, Marta consiguió alguna vibración en sus piernas gracias a respiraciones profundas. Cuando volví luego a presionar un poco sobre los músculos del cuello, empezó a llorar y gritar «Mamá». El grito acabó en un sentimiento de frustración y desesperanza. «Esto no sirve para nada», me dijo. «Mamá no vendrá aunque gritara

toda la vida; me iba a dar lo mismo. Incluso podría pasar lo contrario, que me dejara sola más tiempo. No quería una chiquilla mimada, a pesar de que yo era hija única. Mi madre solía decir: ''A un niño no se le dan las cosas porque las quiera, se las tiene que ganar''. A pesar de que lo intento con todas mis fuerzas, nunca consigo lo que quiero». Lo que realmente quería era amor y aceptación y esto no se puede conseguir intentándolo.

Marta empezó luego a decir: «te odio». Según dijo, «sentí miedo al principio, pero después se tornó en rabia». Cabe deducir que Marta estaba aterrorizada de su madre y también furiosa contra ella. El bloquear estos sentimientos formaba parte de su predisposición a la depresión.

Algunas sesiones más tarde me dijo: «Todo el deseo lo tengo encerrado dentro de mí. Soy incapaz de alcanzar lo que quiero, cogerlo o pedirlo. Mi madre decía que no debía ser egoísta, como una amiga mía, que pedía cosas. Yo sólo tenía las cosas si las merecía».

«La forma de rechazo de mi madre es mantenerse calma y fría, distante. Me acuerdo que esto me asustaba, esperando lo que podría pasar. Una vez, cuando era pequeña, quise irme de casa y mi madre me dijo: ''Bien, te ayudaré a hacer las maletas''. Salí y me senté en el porche, sintiéndome perdida, como si no pudiera regresar. ''Si vas a ser una niña tonta, no te queremos aquí'', dijo mi madre».

Durante dos meses Marta luchó con una sensación de inutilidad. Ya no podía ser una figura ideal —de hecho ya no lo quería—, pero tampoco podía hacer valer sus deseos. Trabajamos regularmente con su respiración, pataleando, golpeando y gritando. A pesar del sentimiento de inutilidad, las fuerzas vivas en su cuerpo se empezaron a movilizar y a liberarla del punto muerto en que se hallaba.

«Durante dos semanas», dijo Marta, «me he sentido fatal. He tenido mal el estómago, diarreas y náuseas. Luego tuve anginas y catarro. Hace dos días me sentí rabiosa. Quería arañar, retorcer el cuello a alguien, morder y cosas por el estilo, pero no pude ceder al impulso. Tenía que ir a no se donde y me deprimí. Siento el cuerpo hinchado y

dolorido. Me noto como letárgica». Estos síntomas físicos indicaban que el cuerpo de Marta empezaba a reaccionar, aunque su cabeza todavía estaba en otro lado.

Durante las sesiones había notado yo que su respiración, cuando estaba sobre la banqueta, había mejorado. La onda respiratoria era capaz de descender casi hasta el abdomen, causándole una pequeña vibración involuntaria en la pelvis: era el principio de un sentimiento sexual, en tanto que diferente de una sensación genital. También consiguió vibraciones más fuertes en las piernas. En una de las sesiones se sentó en el suelo y dijo: «Lo que no para de darme vueltas por la mente es: no quiero».

Lo que no quería era hacer ningún esfuerzo. Estaba cansada de hacer intentos; eso era lo que su depresión estaba diciendo a través del lenguaje del cuerpo, aunque ella no lo sabía porque no estaba en contacto con éste. Quería ser abrazada, ayudada, incluso que la cuidaran, pero seguía sin ser capaz de pedirlo. Y no podía enfadarse con su madre, porque pensaba que seguía necesitando su aprobación, y desaprobación equivalía a muerte.

Los temas de muerte, terror y sexualidad aparecían en un sueño recurrente. «Tenía alrededor de catorce años y dormía en un diván desde el que podía ver un largo pasillo. En el sueño escuché un ruido que venía del pasillo y que se acercaba cada vez más. Entonces vi un hombre viejo con un largo abrigo y barba. Me asusté mucho. Cuando llegó hasta mi puerta, me di cuenta de que no podía escapar y lo único que podía hacer era quedarme quieta como si estuviera muerta, esperando que no me viera. Estaba paralizada de terror». Asoció la figura del hombre viejo con esos judíos ortodoxos que se suelen ver en los cementerios y que, por una propina, entonan rezos por el muerto.

El significado sexual del sueño se puede deducir del hecho de que ocurrió cuando tenía catorce años, en una situación en la que podía haber consentido en cualquier deseo o sentimiento de masturbarse. Es significativo que el terror fuese tan grande que le impidió emitir ningún sonido. Aunque el miedo se proyecta en una figura mas-

culina, se refiere a su madre, porque dijo: «Mi madre me hubiera dejado morir antes que ayudarme». Su necesidad era acercarse a su padre.

Una vez que el miedo desaparece, los pacientes siempre reaccionan con buenos sentimientos. Poco después de que Marta recordara este sueño, me dijo: «Me he sentido agitada, no deprimida. Me han estado doliendo tanto las piernas que he tenido que tomar aspirinas».

«Un día tuve una sensación estupenda, como no la tenía hacía años. Me identifiqué con uno de los pacientes del grupo que dijo: ''Me gustaría ser un bebé de dos meses que no tiene que dar nada sino sólo recibir cuidados y amor''. Cuando se lo dije a mi marido, me contestó que estaba muy bien y que me quería. Esa vez le creí y me sentí muy bien. También tengo fuertes sentimientos de querer destruir cosas, pulverizar una puerta, romper algún mueble. Golpear la colchoneta con la raqueta no parecía servirme de nada».

Durante los dos meses siguientes Marta hizo progresos significativos. Su respiración se iba volviendo cada vez más profunda y más fácil. Se dio cuenta de que el miedo le impedía una respiración completa. Dijo: «Me doy cuenta ahora de que el miedo me detiene, un miedo tan grande que no quiero admitirlo. Pero también me siento inquieta; quiero hacer algo y soy incapaz de hacerlo por mí misma».

Marta tenía una fuerte constricción en la garganta, justo debajo del ángulo de la mandíbula. Me recordaba a la goma con la que se atan los globos después de inflados, y era lo que le impedía gritar y llorar, representando también una inhibición muy fuerte de las acciones de succión. En sesiones anteriores, la presión sobre los músculos escalenos —que en su estado de tensión contribuían a ese agarrotamiento de la garganta— había provocado el llanto. Bajo una presión continua un músculo agarrotado puede distenderse. La tensión se vuelve insoportable y el músculo se relaja. Cuando apliqué esta vez cierta presión bajo el ángulo de la mandíbula, surgieron movimientos de succión y sonidos junto con la respiración.

Siguiendo en esta dirección, le pedí que tratase de alcanzar algo con los labios y los brazos. Fue capaz de hacerlo con cierto sentimiento y vi como su cuerpo empezaba a revivir. «Estuvo bien», dijo, «y hubiera querido seguir, pero cuando me relajé la sensación desapareció. ¿Tuve miedo?», preguntó «de meterme más a fondo? Me siento como si fuera un bebé de dos meses que quiere que le cuiden».

Una semana más tarde irrumpió otra vez el terror. Con mi ayuda fue capaz de abrir la garganta, y a medida que lo hacía empezó a emitir gritos como de miedo. Su respiración se hizo luego profunda y fuerte. «Mientras gritaba y sentía terror oía el sonido de los pasos», me dijo. «Los asocié con el sueño intermitente que te conté hace algún tiempo». Pero esta vez fue capaz de reaccionar ante el terror. A pesar de todo, sus piernas seguían paralizadas, por lo que la pedía que pataleara y gritara otra vez. Se liberó del terror y dijo que sentía un hormigueo por todo el cuerpo.

Estas sesiones marcaron un punto de giro decisivo en la terapia de Marta. Su ánimo mejoró rápidamente y su depresión desapareció. La terapia continuó durante seis meses más, en sesiones de una vez por semana. Los avances anteriores nos habían llevado unas sesenta sesiones. Durante estos seis meses trabajamos para aumentar su capacidad de decir «No», enfadarse y coger cosas. Dediqué también más tiempo a la relación con su padre, lo cual abrió un pozo de sentimientos sexuales escondidos. En cada sesión utilizaba la banqueta para hacer más profunda su respiración, doblándose luego hacia adelante para llevar la carga a las piernas y pies. Cada vez estaba mejor enraizada.

Uno puede hacerse una idea de lo inhibida que estaba Marta en relación con los sentimientos sexuales si decimos que a lo largo de su matrimonio jamás se permitió a sí misma sentirse atraída sexualmente por otro hombre. Si alguna vez ocurría, evitaba cualquier contacto social con él. Marta era realmente una mujer sobre un pedestal.

Antes de concluir el relato de este caso, me gustaría

describir uno de los ejercicios que tuvo un efecto dramático sobre su ánimo. El ejercicio es un balanceo de la pelvis. Se hace de pie, con las rodillas flexionadas y las manos en las caderas. La pelvis se balancea hacia atrás y hacia adelante con un movimiento que empieza en los pies y fluya hacia arriba a través de las piernas. Cuando se realiza correctamente, el cuerpo se arquea ligeramente hacia atrás a medida que la pelvis oscila hacia adelante. Es importante que el movimiento provenga de la acción de los pies, y no de una acción deliberada sobre la pelvis ni de una flexión de la cintura[2]. Marta había realizado otra serie de ejercicios pensados para conseguir ese mismo movimiento sexual, pero sin llegar a tener ninguna sensación. Cuando realizó el ejercicio descrito anteriormente fue capaz de realizarlo correctamente y de sentir sus pies en el proceso.

El resultado fue espectacular, pero no inmediato. Salió de la sesión sintiéndose en contacto con sus pies. Cuando la vi a la semana siguiente me dijo que después de llegar a casa se había sentido activa y despejada, pero no eufórica. Esta sensación maravillosa, exactamente la opuesta a la depresión, le duró todo el día. Intentó realizar el mismo ejercicio ella sola en casa y consiguió la misma sensación de claridad, pero durante menos tiempo. Como es lógico, repetimos el ejercicio en mi consulta, pero los resultados no fueron los mismos. Cuando realizó el ejercicio la primera vez, liberó una profunda sensación sexual que no había conocido antes; sin embargo, no estaba preparada para integrar este sentimiento en su vida diaria sin un análisis más completo.

Cuando finalizó la terapia, Marta ya no era la mujer del pedestal. No es que su problema se hubiera resuelto completamente, porque estos problemas de personalidad nunca se acaban de resolver. La mitad inferior de su cuerpo seguía mostrando algo de esa rigidez y tensión que me había sugerido la idea del pedestal; pero el cambio había

---

[2] En *Love and Orgasm* (New York, Macmillan, 1965) se puede encontrar una exposición más completa de los movimientos sexuales naturales.

sido tan grande que no daba ya esa impresión. Sus hombros habían descendido considerablemente, el pecho también, el vientre y la pelvis estaban más llenos y más relajados y las piernas más elásticas. Había una alegría en ella que reflejaba su nuevo entusiasmo por la vida. Ella sabía, sin embargo, que no había acabado. Finalizamos la terapia porque quería continuar sola. Había hecho muchos de los ejercicios en casa e iba a continuar con ellos. Sabía que tenía que permanecer enraizada y que sólo lo conseguiría si se mantenía en contacto con su cuerpo, sus piernas y su sexualidad.

La terapia de Marta acabó hace varios años. Después la he visto unas cuantas veces para discutir algunos aspectos de su vida. Nunca más volvió a caer en una depresión profunda, a pesar de que a veces se encontraba cansada y con ganas de tirar la toalla. Cuando le ocurría esto, se desahogaba llorando y sintiendo otra vez la tristeza del niño que quiere que lo cuiden y no lo cuidan. Nunca llegará a perder del todo esa tristeza, que forma parte de su vida; pero sí conocerá el profundo placer de sentirse totalmente viva en su cuerpo.

Amor versus disciplina

He presentado el caso de Marta con bastante detalle porque ilustra los problemas que resultan cuando los padres juegan al juego de intentar educar a un niño sin mimarlo. A Marta no la mimaron, pero tampoco maduró; no había madurado emocionalmente y era ingenua en lo concerniente a los aspectos sexuales de la vida. La madre de Marta creía que quería y adoraba a su hija, pero la infligía daño y sufrimiento con sus intentos de disciplinarla y controlarla. La madre de Portnoy también creía que quería a su hijo, pero las consecuencias fueron igualmente desastrosas. No dudo que esas madres en el fondo quieran a sus hijos, y estoy seguro de que éstos lo saben. Pero sus actuaciones no expresan amor sino hostilidad. Al creer que su sistema de disciplina y control representa un

interés amoroso, se engañan a sí mismas y engañan a sus hijos.

El amor no se puede separar de la libertad y el placer. Nadie ama de verdad si limita en la persona amada la libertad para ser, para expresarse y para actuar por sí mismo. Por esta misma razón, no se debería hablar de amor y causar al mismo tiempo dolor, porque son dos cosas irreconciliables. Si queremos a alguien, lo queremos ver feliz y alegre, no desgraciado y sufriendo. Otro punto importante es que las acciones amorosas vengan dictadas por el corazón, no por la cabeza.

Es difícil ver la manera de combinar amor y disciplina. Se que la idea suena un poco radical. La disciplina está tan metida en nuestra vida y en nuestro pensamiento que no podemos ver sus peligros. «Quien bien te quiere te hará llorar» es una antigua tradición de la civilización occidental, que iguala obediencia y deber con amor. Parte de esta tradición ve el placer como pecado, mientras que el trabajo y la productividad son virtudes cardinales. Otra parte de esa tradición considera el cuerpo como un aspecto inferior de la naturaleza humana. En *The Betrayal of the Body* ya mostré que esta tradición, llevada al extremo, termina en una condición esquizoide.

Mi argumento principal en contra de la disciplina en el hogar se funda en la relación que impone entre padres e hijos como la disciplina sin castigo sería algo incomprensible, es éste último el que realmente nos concierne. Cuando un padre se arroga el derecho de castigar, se coloca en el lugar del juez. Debe juzgar la conducta de su hijo para decidir qué es lo que debe castigarse y cómo. El hecho de juzgar destruye una relación basada en el amor. El amor exige comprensión, el juzgar requiere omnisciencia. El juez no está a la misma altura que la persona juzgada. Ocupa una posición superior, la juzgada una inferior. Este último no tiene por menos que sentirse resentido por esa negación de un status de igualdad en la familia.

¿El niño es igual que sus padres? En sabiduría, madurez y responsabilidad, por supuesto que no. Pero sí en el

sentido de que sus sentimientos son tan importantes como los de los adultos. Lo característico en una relación amorosa es que la persona amada sea tan importante para nosotros como nosotros lo somos para ella. Si el sentimiento de igualdad no está presente, la relación se convierte en la de amo y sirviente. Esta relación puede contener sentimientos de amor muy fuertes, pero no es una relación amorosa.

Otra relación que ha degenerado hacia un status de inferior y superior es la que se da entre profesor y alumno. Educar, por definición, significa conducir o guiar a alguien. Un profesor debería conducir a sus alumnos por los caminos del aprendizaje y del conocimiento, no empujarlos o conducirlos con amenazas y castigos. Pero como no tenemos verdadera fe en nuestro sistema de educación, nos valemos de un sistema de premios y castigos para motivar a los estudiantes, lo cual supone que el profesor juzgue las respuestas de sus alumnos y transforme una relación que debiera ser amistosa en otra de poder. No hay que pensar mucho para comprender por qué nuestros estudiantes odian casi universalmente la escuela.

Hoy día empezamos a darnos cuenta de que las escuelas no hace falta llevarlas como instituciones penales. Siguiendo la experiencia de Inglaterra, estamos explorando la posibilidad de clases abiertas, donde los niños son libres para ir de una actividad o lugar a otro de acuerdo con sus intereses. Como no existe un programa rígido, no hay necesidad de disciplina. Y como cualquier niño que sea libre está ansioso de aprender lo que le interesa, todo el sistema de premios y castigos se hace innecesario. Los estudios que se han hecho han demostrado claramente que la clase abierta es un dispositivo didáctico más eficaz que las situaciones rígidas, controladas y disciplinadas. Pero no menos importante es el hecho de que este nuevo procedimiento restablece la relación natural entre profesor y estudiante como iguales y amigos, en la aventura conjunta del aprendizaje.

Si el hecho de juzgar aliena a la persona que es juzgada, el efecto es parecido sobre el que juzga. Un juez debe

anular su comprensión empática, so pena de identificarse con la persona juzgada. Si quiere mandar, tiene que apoyarse en leyes formuladas para tomar su decisión. Teóricamente no debería dejar que sus sentimientos personales intervengan en la decisión. Nos gustaría pensar que los jueces en los tribunales adoptan esta actitud objetiva, pero no un padre con su hijo. Un padre objetivo es impersonal, distante, no es verdaderamente un padre. El hijo, como observó Marta, se siente perdido. Por otro lado, si los sentimientos personales se interfieren en sus juicios, el procedimiento es un engaño y una decepción.

La gran decepción en el juego que practican los padres con sus hijos es el pretender que pueden amar y ser objetivos, implicarse y desligarse al mismo tiempo. Tal pretensión les permite negar sus propios sentimientos cuando pudiera resultar inconveniente admitirlos. De esta manera, pueden acusar al niño de rebelde cuando sus acciones son una respuesta a la hostilidad de los padres, o pueden ser testarudos e inflexibles ante un niño llorando porque les incordia, invocando la disciplina y la coherencia para justificar su conducta. Negarán placer al niño por envidia (a ellos se lo negaron de niños) y se enorgullecerán de no mimarlo.

Los padres se engañan con este juego, porque muchos creen realmente que hacen lo mejor para el niño. Creen en la disciplina y en el castigo como la única manera de educarle, a pesar de que a veces duden de su valor. Pero pensar que el administrar un castigo doloroso al niño tendrá un efecto positivo sobre su personalidad, es una forma de engañarse. Un castigo efectivo produce temor, lo cual puede hacer que el niño sea más sumiso, pero no más amoroso. Los padres fueron también niños y seguramente víctimas de esa manipulación. ¿Por qué lo han olvidado? Para contestar a este pregunta tenemos que ver lo que pasa con el niño sometido a este tratamiento.

Los niños no pueden escoger entre aceptar o rechazar los engaños que utilizan los padres; no son agentes independientes, el amor y la aprobación de los padres es una cuestión de vida o muerte para ellos. La mayoría de los ni-

ños pasarán por una época de rebeldía, como la pasó Marta, luchando por conseguir la comprensión que tanto necesitan. Desgraciadamente, sus esfuerzos sólo sirven, a la larga, para alienar más a sus padres, que acaban viendo al niño como un monstruo o un loco o un salvaje. Se le fuerza a ceder, lo que significa que finalmente aceptará la idea de que uno debe merecer el amor y debe ganarse el placer. Acabarán creyendo que no son queridos porque no lo han merecido.

«Si esta es la manera en que se debe jugar el juego de la vida», piensa el niño, *«mantendré las reglas y jugaré el juego»*. El niño ve que el mismo juego se juega en otras familias. Los niños adoptan incluso el lenguaje de sus padres como parte de su propio juego. A menudo se oye decir una niña a otra: «Eres una niña mala. Mamá no te quiere» o «eres mala y te tienen que castigar». Una vez que el niño toma la decisión de seguir el juego, tendrá que reprimir sus sentimientos negativos y hostiles. Esta represión no es nunca cien por cien efectiva; incluso en el niño más obediente hay a veces reacciones de resentimiento, lo cual reafirma a los padres en la idea de que todos los niños tienen malas inclinaciones que hay que eliminar.

El niño que se ha visto forzado a dejar a un lado sus derechos innatos y jugar el juego ha hecho un mal negocio; haga lo que haga no puede ganar. Aunque lo intente con todas sus fuerzas, nunca conseguirá el amor y la aprobación que necesita. Recordemos que la madre de Marta no se dio por satisfecha cuando su hija sacó una nota de noventa y nueve y medio; quería la perfección. Los padres que juegan a este juego piden lo imposible. Su motivación inconsciente es transferir al niño la culpa por no ser unos padres amorosos. Y el niño aceptará la culpabilidad con el fin de alimentar la ilusión de que el amor de los padres sigue siendo asequible.

Toda persona depresiva está atrapada en los cuernos de un dilema. Una parte de él mismo le dice: «Lucha, sigue, es tu única oportunidad». La otra: «Abandona, no tienes nada que hacer». Sin embargo, ¿cómo abandonar, si eso

parece equivaler a una deserción, a la muerte? Y si no abandona, gasta su energía en una lucha perdida de antemano, con la inevitable consecuencia, si sigue esa dirección, de acabar en la depresión y en la muerte.

Lo contrario de la disciplina no es la permisividad; aborrezco esta palabra cuando se aplica a la educación de los niños. Un padre permisivo es un padre confuso que tiene dudas sobre el uso de la disciplina, pero que no sabe con qué reemplazarla. También él se presenta como la figura de autoridad, puesto que es permisivo. Si al padre rígido y autoritario se le puede ver como a un tirano, al permisivo se le puede ver como a un déspota ilustrado. En realidad puede que sea un gobernador débil cuya permisividad es reflejo de su incompetencia. Su hijo conocerá el verdadero estado de cosas y reaccionará en consecuencia. El padre confuso o débil se verá sometido a prueba y desafiado por el niño, que tiene que saber exactamente dónde se encuentra.

La permisividad niega la verdad básica de que el niño nace con unos derechos innatos: el derecho a ser querido por lo que es y por quién es; el derecho a buscar el placer donde pueda encontrarlo, ya que el placer es la chispa que mantiene en marcha el motor de la vida; y el derecho a expresar sus sentimientos. Todos queremos esos mismos derechos para nosotros; pero si nos los negamos a nosotros mismos, se los negaremos a nuestros hijos. No está entre las prerrogativas de los padres el dar o negar esos derechos. El permitir que un niño sea él mismo y se exprese implica que también se le puede negar ese permiso. Se puede privar a un niño de estos derechos, pero sólo a base de abusar del poder que tiene el padre ante la indefensión del bebé o la dependencia del niño pequeño.

La permisividad no es el equivalente del amor. Un niño educado en un hogar permisivo puede estar tan falto de amor como el del hogar autoritario, disciplinado. Puede sufrir de las mismas inseguridades y tener que luchar contra la misma falta de comprensión de sus padres. Sin embargo, tendrá mayores dificultades para poder jugar el juego, ya que las reglas son vagas y confusas. A pesar del

liberalismo expresado por sus padres, se espera que el niño triunfe en el colegio, tenga buena conducta y que escuche. No hará tantos esfuerzos por conseguir esos objetivos como los haría el niño disciplinado, y un fracaso en este sentido provocará la desaprobación de sus padres, abierta o encubierta. Cabe anticipar que ese niño aprovechará más tarde la ventaja de la actitud permisiva de su casa para unirse a movimientos de protesta y rebelión y se sentirá atraído por las drogas. Tampoco este camino conduce a ninguna parte, y al no encontrar por ningún lado la fe que necesita para vivir se deprimirá.

El problema de la permisividad es que no es una actitud positiva sino negativa. El padre permisivo y el profesor permisivo han rechazado la tesis de la disciplina estricta tanto en su vida personal como en sus relaciones con los demás, pero no la han reemplazado por una moral interior que les proporcione la seguridad y el orden necesarios para una verdadera libertad. Han adoptado la filosofía de «todo da igual», lo que en la práctica quiere decir «nada funciona». El padre permisivo está tan confuso con él mismo como lo está en sus relaciones con sus hijos. Al rebelarse contra la rigidez de la moral victoriana, con una doble norma, ha abandonado toda moralidad. Y no es de extrañar que así se le venga el mundo encima.

Ni la permisividad ni la disciplina rígida son la respuesta a los tiempos difíciles que corren. Puesto que la psicología moderna pone el énfasis en el individuo, la responsabilidad del orden y de la moralidad debe recaer también sobre el individuo. La autodisciplina debe reemplazar a una disciplina autoritaria ya obsoleta. Esto está en la línea de la autoconciencia y de la autoexpresión, que necesariamente incluyen conceptos de autodominio y autocontrol. El padre que se ejercita en la autodisciplina moverá a su hijo a adquirir la misma función, permitiéndole que tome mayor responsabilidad por la satisfacción de sus necesidades. El concepto que subyace aquí es el de autorregulación, que empieza en la primerísima infancia con lo que se llama alimentación por demanda. El niño que aprende a regularse a sí mismo tendrá fe en su propio

cuerpo y en sus funciones y se convertirá en una persona autodirigida y capaz de autodisciplina.

La autorregulación difiere de la permisividad en aspectos importantes. No representa un abandono de la responsabilidad de los padres, cosa que suele ser cierta en los padres permisivos. Los padres que creen en la autorregulación tienen más bien la responsabilidad de estar «allí» siempre que el niño los necesite, lo cual es especialmente importante cuando se le alimenta al pecho. Esta conducta responsable se llama cumplimiento o satisfacción, no permisividad. Otra diferencia está en la naturaleza de las funciones implicadas. La autorregulación concierne principalmente a las funciones del cuerpo: al niño se le permite determinar cuándo y qué quiere comer dentro de los límites de la comida que haya, cuándo y cuánto tiempo quiere que le tengan en brazos dentro de los límites de tiempo de que disponga la madre, no se le forzará a desarrollar el control de esfínteres hasta que esté física y psicológicamente preparado, lo que ocurre entre los dos años y medio y los tres. La autorregulación acepta al niño como es, un organismo animal nuevo, y le permite ser lo que es, un individuo único; esto no iría con la filosofía del «todo da igual».

La autorregulación no significa que los padres se abstengan de dar algunas reglas o poner algunos límites a las acciones del niño. Si no fuera así, sería el caos. Un niño espera de sus padres guía y dirección. Las reglas y los límites son necesarios si un niño quiere saber donde está. Pero las reglas no deben ser rígidas ni los límites inflexibles, ya que su finalidad es aumentar la seguridad del niño y no negar su libertad. Y por encima de todo, no pueden ser arbitrarias; deben guardar relación directa con la forma de vivir de los padres; es decir, los padres deberían vivir según las mismas reglas básicas que imponen a sus hijos. No puede ser que haya unas reglas para los padres, que tienen el poder, y otras para los hijos, que no lo tienen.

Si los padres confían en su forma de vida, y esta forma de vida está basada en la fe, sus reglas y límites reflejarán esa confianza. Esto nos lleva a preguntarnos qué es la fe,

de lo cual hablaré en el próximo capítulo; diré sencillamente que todo acto basado en la fe es una manifestación de amor y que todo acto basado en el amor es una expresión de fe. Los niños son conscientes de estos importantes valores y los respetan, ya que son esenciales para su desarrollo emocional.

Una madre o un padre amoroso no es ni permisivo ni disciplinario; el calificativo que más le cuadra es el de comprensivo. Comprende la necesidad que tiene el niño de un amor y una aceptación incondicional. Comprende también que no es una cuestión de palabras sino de sentimientos expresados en acciones. El niño necesita intimidad física con ambos padres. Necesita contacto corporal, especialmente durante la infancia; necesita que le cojan, que le acaricien y que jueguen con él. Estas necesidades las deberá llenar primero la madre, pero también es importante, aunque secundario, el contacto corporal con el padre.

Una madre amorosa es quién se da, quién da su tiempo, su atención, su interés. El amor que profesa a su hijo hace que no lamente el tiempo que le dedica ni se resienta por sus demandas de atención. Cuando un paciente dice: «¿Qué sentido tiene llamar a mamá, si nunca estaba allí?», quiere decir que nunca estaba allí para él. Su atención e interés estaban en otro lado. Para saber cuánto quiere una madre a su hijo, sólo es necesario saber el tiempo que le dedica y cuánto placer le da su hijo. El placer que siente una madre con su hijo es exactamente igual al que siente el hijo con su madre. Este principio de reciprocidad demuestra el auténtico amor en una relación. El amor está basado en un placer compartido. El placer de una persona aumenta el placer de la otra, hasta que el sentimiento entre ambos es de alegría. Así es como debiera ser la relación entre madre e hijo. Esta relación pierde su alegría cuando la madre utiliza al hijo en pro de su propio egoísmo o para fines egoístas.

Los padres amorosos quieren ver a su hijo feliz; eso es lo que más les importa. Quieren que su hijo disfrute de la vida, y hacen lo posible para tratar de darle las satisfac-

ciones que busca. Esta actitud, y los sentimientos que la acompañan, dan al niño fe en la vida: primero fe en sus padres, después fe en él mismo y por último, fe en el mundo. Los padres pueden hacer esto por un hijo si ellos mismos tienen fe. Pero poca gente la tiene, nuestra civilización la margina. Hablamos de amor pero veneramos el poder. Ni siquiera tenemos fe en el poder del amor.

7. La fe

La importancia de la fe

¿Qué importancia tiene la fe? ¿Puede el hombre vivir sin ella? ¿Puede incluso sobrevivir sin ella? Estas cuestiones merecen una atención seria, ya que la supervivencia del hombre no está libre de duda y su vida no está libre de la desesperación. ¿Qué es la fe? Como todas las palabras, puede usarse con ligereza. Es muy fácil decir: «Debes tener fe», como se podría decir «tienes que amar». Pero un momento de reflexión basta para darse cuenta de que ni las palabras ni las afirmaciones pueden añadir estas cualidades esenciales a la vida de una persona.

Alguna vez que otra he dicho a algún paciente que no tenía fe. Fue una observación impulsiva, hecha generalmente cuando la respuesta del paciente al esfuerzo terapéutico era desproporcionadamente negativa. Pero nada más hacer la observación me daba cuenta de que no era eso. ¿Qué quería decir? ¿Fe en mí? ¿Fe en mi habilidad para ayudar? ¿Fe en que el trabajo terapéutico tuviera éxi-

to? Sabía que eso no tenía derecho a esperarlo. Entonces ¿fe en qué? No tenía respuesta. Los psiquiatras generalmente no piensan en términos religiosos y yo era especialmente reacio a hacerlo. Habría evitado la palabra si no hubiera surgido espontáneamente en el curso de mi estudio sobre la naturaleza de la depresión.

Mis ideas sobre la depresión surgieron de mi trabajo con pacientes depresivos, cuyo principal anhelo, por supuesto, es el de superar el problema que ha llevado sus vidas a un paro virtual. A la hora de ayudarles a recuperar la capacidad de placer, que está gravemente disminuida en el estado depresivo, la cuestión de la fe o de la falta de fe parecía irrelevante. Mi tarea era la de comprender, y el paciente tenía que profundizar en los conflictos emocionales que bloquean el fluir de sus sentimientos. Tenía que sentir y relajar las tensiones musculares crónicas en su cuerpo que restringen su respiración y limitan su motilidad. Generalmente, una terapia coherente que trabaje dentro de esta línea y que alcance y abra las fuentes emocionales de la vida saca al paciente de su condición depresiva y, en la mayoría de los casos, crea un baluarte bastante estable contra la tendencia común a recaer. Los pacientes recuperados nunca hablaban de haber encontrado una fe que les ayudara a vivir; pero vistas las cosas retrospectivamente, estaba bien claro que sí la habían encontrado.

Cuanto más pensaba sobre el problema de la depresión, más me convencía de que la cuestión de la fe era importante para su comprensión. Al principio no tenía una idea acabada de qué es la fe, porque por ahí parece que circulan muchas diferentes. Sin embargo, independientemente de las diferencias, la persona con fe no se deprime. Mientras conserve una fe fuerte y activa, podrá avanzar en la vida, lo cual es incapaz de hacer el individuo depresivo. Me vi abocado así a la conclusión de que el paciente depresivo es una persona sin fe; él no piensa en sí mismo de esa manera ni yo lo veo bajo esa luz: como psiquiatra lo veo como una persona enferma cuyo funcionamiento como ser humano está perturbado tanto a nivel psicológico como físico. Pero así y todo, sigue siendo verdad que

existe una conexión íntima entre su enfermedad y su pérdida de fe.

La importancia de esta conexión se hace meridiana cuando nos damos cuenta que estamos asistiendo a un aumento en la incidencia de la depresión por un lado y la correspondiente desilusión y pérdida de fe por el otro. No creo necesario documentar la subida de la marea de la enfermedad depresiva. Todos los psiquiatras, psicólogos y personas que trabajan en el campo del consejo psicológico saben lo corriente que es. Si recordamos que la ansiedad y la depresión forman parte de un mismo síndrome y pensamos en la cantidad de drogas que se consumen para controlar esos estados (tranquilizantes, antidepresivos, sedantes y píldoras para dormir), nos podremos hacer una idea de su ubicuidad. La persecución frenética de la diversión y la demanda continua de estimulantes apoyan esta observación.

Ante la desilusión y la pérdida de fe, sólo hay que hablar con la gente para darse cuenta de lo desencantada que está del mundo de hoy. Los que más lo demuestran son los jóvenes; en sus escritos, en sus protestas y en su utilización de las drogas nos hablan de la poca fe que tienen en el futuro de esta civilización. Pero los mayores comparten muchos recelos similares; ven un deterioro constante de los valores morales, un debilitamiento progresivo de los lazos religiosos y comunitarios que ligan el bienestar de un hombre con el del otro, una disminución de la espiritualidad junto con un aumento del énfasis en el dinero y en el poder; y se preguntan: «¿A dónde va este mundo?». La opinión general nos diría que la mayoría de la gente siente que estamos viviendo tiempos depresivos, y realmente es así.

Son depresivos, no porque sean difíciles, sino porque nuestra fe se ha visto minada progresivamente. La gente ha vivido tiempos más difíciles sin deprimirse. Los pioneros que se asentaron en las costas desabridas de Nueva Inglaterra hace tres siglos, encarando empresas bastante más duras que las nuestras, no se deprimían. Si dices «su fe es lo que les sostenía», esa es mi opinión. Los pioneros

que atravesaron los Estados Unidos en carromatos no se deprimieron. Los judíos que lucharon y sobrevivieron en los ghettos del Este de Europa tenían una fe que les permitió sobrevivir a pogroms y persecuciones. Los griegos, bajo la dominación de los turcos, sufrieron opresión, pero no se deprimieron; tampoco ellos habían perdido la fe en el futuro.

Cuando se pierde la fe, parece perderse también el deseo y el impulso de alcanzar cosas, de comunicarse y luchar. El individuo siente que no hay nada que alcanzar, nada por lo que luchar y, como mis pacientes depresivos, adoptan una actitud última de «¿Para qué?». Esta pérdida la han experimentado muchos pueblos primitivos que han visto socavada su cultura por la civilización blanca. A medida que perdían la fe en su forma de vida, parecían abandonarse, encerrándose en sí mismos y dándose a menudo al alcohol. Había desaparecido la emoción de sus vidas, había disminuido la llama vital en sus cuerpos. Para sobrevivir tuvieron que encontrar una nueva fe, y muchos la encontraron. En cierto sentido fue por tanto una suerte que entre los conquistadores llegaran misioneros, porque los que carecían de fe estaban condenados a sucumbir.

Creo que no importa qué dioses se adoren o qué creencias se tengan, siempre que la fe sea profunda. La fuerza que da la fe no está en su contenido sino en su naturaleza. Lo aclararé con algunos ejemplos sencillos.

Hay un juego muy común al que juegan padres e hijos pequeños y que tiene que ver con el tema de la fe o la confianza. El padre coloca al niño en un pedestal alto y le dice que salte a sus brazos. El niño salta y el padre lo recoge; aquél grita encantado y le pide que lo repita. Si el juego se juega demasiadas veces, perderá parte de su emoción para el niño, que ya sabe que su padre va a cogerle. Al principio, sin embargo, el niño no está muy seguro y salta por fe. Obviamente existe un momento de pánico cuando el niño abandona su seguridad y se da cuenta de que se está cayendo. El miedo a caer es una de las ansiedades humanas más profundas. Pero el pánico es momentáneo, porque el niño se encuentra enseguida sano y

salvo en los brazos de su padre. El liberarse del pánico da una sensación de alegría, y es también una confirmación de que la fe que se tiene está justificada, lo cual la refuerza aún más. ¡Imagínense las consecuencias catrastóficas para el niño si el padre deliberadamente lo deja caer al suelo y se hace daño!

Un juego similar se practica en los grupos de encuentro, con la finalidad obvia de enseñar a una persona a confiar en los demás. A cada participante se le pide, por turno, que cierre los ojos y se deje caer hacia atrás, asegurándole que la persona que está detrás lo va a recoger. Así sucede, como es lógico, y muchas personas adquieren mayor confianza gracias a esta experiencia. Dudo, sin embargo, que esto tenga un valor real para promover la fe en uno mismo. Los participantes saben que se les va a coger y que las reglas del juego son no dejar caer a nadie. En este ejercicio el conocimiento precede al hecho y esto roba al ejercicio la mayor parte de su valor como prueba de fe. Lo que se aprende es a confiar, no en la sinceridad del otro, sino en las reglas del juego. Seguir las reglas es un camino seguro para no hacerse daño; pero no es el camino del placer ni de la fe en la vida.

A los psiquiatras les sería más fácil aceptar una palabra como «confianza», y no «fe», para describir la relación entre dos personas en juegos como éste. Aunque ambas palabras se usan a menudo como sinónimas, la palabra «fe» tiene una implicación religiosa que no la tiene el concepto de confianza. Para la mayoría de los psiquiatras esta implicación religiosa parece introducir un factor místico que no se puede estudiar ni controlar por medios objetivos ni explicar con principios racionales y científicos. Su resistencia a emplear este término es de alguna manera comprensible. Pero esa postura, que es tan evidente en Freud y otros autores psicoanalíticos, no debería impedirnos examinar el papel que juega la fe en las vidas humanas.

Si intentamos comprender la condición humana en términos de conceptos objetivos y científicos, dejamos fuera todo un dominio de la experiencia humana. Las relaciones

entre dos personas, o de una persona con su entorno o de una persona con el universo, pertenecen a ese dominio. La religión surgió de la necesidad de comprender estas relaciones, y no nos podemos permitir el ignorarlas porque tengan una connotación religiosa. No hay por qué tener miedo a esta connotación, siempre que no se obligue uno a aceptar los dogmas de una creencia religiosa específica. Al tratar de comprender la relación del hombre consigo mismo y con su mundo no podemos olvidar el concepto de fe.

La fe pertenece a un orden de experiencia diferente del del conocimiento. Es más profunda que éste, puesto que a menudo le precede como base de acción y continua afectando al comportamiento incluso cuando su contenido es negado por el conocimiento objetivo. Rezar es un buen ejemplo. Mucha gente ha rezado porque la guerra del Vietnam terminase rápidamente o porque volviera sana una persona querida o para que se recuperara de una enfermedad. Muchos de los que rezan saben que su oración no es capaz de modificar el curso de las cosas; pero el saberlo no los detiene, porque para ellos rezar es una expresión de fe. Sienten que esa expresión tiene un efecto positivo y que gracias a ello son más capaces de soportar la carga. Para rezar no es necesario creer en una deidad omnipotente. El poder de la oración se basa en la fe que la persona manifiesta. Se dice que la fe obra milagros, y veremos que existen buenas razones para creerlo.

La oración no es el único camino para expresar la fe. Un acto de amor también es una expresión de fe, y quizás la más sincera que se pueda hacer. En el acto de amor, uno abre su corazón a otro y al mundo. Esta acción, que llena a la persona de una alegría inexpresable, le expone también a un daño profundo. Por consiguiente, sólo puede hacerla quien tiene fe en la humanidad del hombre y en toda la naturaleza viva. La persona que no tiene fe no puede amar, y la persona que no puede amar no tiene fe.

Cuando examinamos nuestras condiciones de vida, realmente nos damos cuenta de que la fe está involucrada en la mayoría de nuestras acciones diarias. Pensemos en el ca-

so del agricultor que labra y siembra su tierra. No tiene ninguna seguridad de que al año siguiente recoja una cosecha, ya que a menudo se echa a perder. Es decir, opera tanto sobre la base de la fe como del conocimiento; y no digamos ya el hombre primitivo, cuyos conocimientos de agricultura eran bastante limitados. Se puede decir que su fe se basaba en la experiencia, en la suya personal y en la de otros agricultores a través de los tiempos. La experiencia es un factor importante, que puede incrementar o disminuir la fe de cada uno; pero no creo que explique la naturaleza de la fe a menos que se conciba la experiencia como algo que trasciende a la existencia individual.

Cuando contemplamos la complejidad de la vida social y la interdependencia de la gente, se impone la conclusión de que el orden social sería imposible sin fe. La madre tiene fe en que el lechero le dejará la leche en la puerta; el trabajador tiene fe en que podrá comprar lo que necesita con el dinero que gana; el paciente tiene fe en que el médico hará todo lo posible por curarle. Cuando esto no es así, nos choca profundamente. Los seres humanos llevan viviendo en comunidades sociales durante milenios, y de esta larga experiencia racial han adquirido fe en el esfuerzo cooperativo. Si esa fe desapareciera, sería el caos. A pesar de que corren tiempos difíciles, la mayoría de la gente tiene una especie de fe interior en que las cosas van a salir bien. Creo que esta fe en el proceso ordenado de la vida es lo que sostiene a la gente en sus actividades diarias.

Si no tuviéramos fe en que nuestro esfuerzo va a ser recompensado, faltaría la motivación para esforzarse. La necesidad no es un incentivo suficiente. Los pacientes depresivos tienen la misma necesidad de funcionar que todo el mundo, pero eso no les mueve. Se han rendido; han perdido la fe y se han resignado a morir.

La íntima conexión entre pérdida de fe y muerte aparece clara en situaciones de crisis. En asuntos de vida o muerte la fuerza de la fe puede ser el factor decisivo que empuje a un hombre a sobrevivir allí donde otros mueren Una prueba de fe realmente extraordinaria fueron los

campos de concentración en la Alemania nazi. Para los de fuera parecía un milagro que alguien pudiera sobrevivir a aquel horror. Pero el caso es que muchos sobrevivieron, entre ellos Victor Frankel, un psiquiatra austríaco. La observación de sus compañeros le condujo a la conclusión de que los únicos que sobrevivían eran las personas para las que la vida tenía algún significado. Aquellos a los que les faltaba esta convicción se abandonaban y morían. Les faltaba la voluntad de seguir luchando ante la tortura, la crueldad, traiciones, privaciones y degradaciones.

Cuando leí el libro de Frankel, pensé al principio que la explicación era insuficiente: sencillamente los más fuertes sobrevivían y los débiles morían. ¿Eran más fuertes porque pensaban que la vida tenía algún significado o encontraron un significado *porque* eran más fuertes? Ahora pienso que ya no es necesario discutir este punto; ambas posiciones son igualmente válidas. La gente fuerte tiene fe y la gente que tiene fe es fuerte. Es un binomio indivisible, porque un aspecto es reflejo del otro. La fe de una persona es la expresión de su vitalidad interior como ser viviente, igual que su vitalidad es una medida de su fe en la vida; ambas dependen de procesos biológicos dentro del organismo. Antoine de Saint-Exupéry describe una situación de crisis parecida en su delicioso libro *Viento, arena y estrellas*[1]. Su avión se había estrellado en el desierto durante un vuelo nocturno. El y su mecánico estaban perdidos, y el impacto había destruido prácticamente toda la comida y el agua que transportaban. Sólo les quedaba medio litro de vino, un litro de café, algunas uvas y dos naranjas. Durante tres días exploraron el desierto sin alejarse demasiado del avión, con la esperanza de ser rescatados. Al cuarto día, «acosados por la sed», abandonaron el avión y se lanzaron al desierto, sabiendo que como mucho resistirían diecinueve horas sin agua.

Salieron sin esperanza, y verdaderamente no tenían ninguna razón para esperar que les rescataran. A pesar de to-

---

[1] ANTOINE DE SAINT-EXUPERY, *Wind, Sand and Stars* (New York, Reynal and Hitchcock, 1939).

do, y aunque el sol les abrasaba, recorrieron 80 kilómetros en dos días. Saint-Exupéry dice que lo que les sostenía era el pensar en los que les esperaban en casa, que estarían sufriendo más que ellos. La mayor parte del tiempo estaban demasiado atontados para sentir nada; pero una fuerza que provenía de su interior, más profunda de lo que ellos podían entrever, les hizo seguir mientras pudieran respirar y dar un paso. Yo diría que esta fuerza es la fe en la vida. Mientras persista esta fe, no se tira la toalla. Leyendo la historia de Saint-Exupéry me di cuenta de que esta fe le caracterizaba: impregnaba todos sus escritos.

La fe es la fuerza que sostiene la vida, tanto en el individuo como en la sociedad, y la que la mantiene en movimiento hacia arriba y hacia adelante. Es, por tanto, la fuerza que une al hombre con el futuro. Cuando se tiene fe, se puede albergar confianza en el futuro, aun en períodos en los que los sueños o las esperanzas no parecen que vayan a cumplirse. Sin embargo, no es el vínculo a un futuro personal lo que es esencial en la fe. La historia está repleta de ejemplos de personas que han sacrificado su futuro individual en aras de su fe, que han preferido morir antes que renunciar a ella. Lo cual sólo puede indicar que para ellos la supervivencia sin fe no valía la pena.

El poder frente a la fe

¿Cómo puede ser que la fe tenga un valor mayor que la vida? Esta aparente contradicción sólo puede resolverse si aceptamos la idea de que lo que está en juego no es la vida individual. Una persona puede decidirse a sacrificar su vida en aras de otras vidas o de la humanidad. Si tenemos fe, es la vida en general la que nos parece valiosa, y por este respeto por la vida haremos todo lo posible por salvar una vida individual, sin excluir a los animales. Si perdemos el sentido de que cualquier vida es valiosa, renegamos de nuestra humanidad, con el inevitable resultado de que nuestra propia vida se vuelve vacía y falta de sentido.

Ahora bien, en nombre de la fe (religiosa, nacional o

política) los hombres han hecho la guerra, han destruido vidas y violado la naturaleza. Este extraño comportamiento requiere una explicación, que debemos buscar en la propia naturaleza de la fe. El hecho es que la fe tiene un aspecto dual, uno consciente y otro inconsciente. El aspecto consciente está conceptualizado en una serie de creencias o dogmas. El inconsciente es un sentimiento de confianza o fe en la vida, que subyace al dogma y que infunde vitalidad y sentido a la imagen. Ajena a esta relación, la gente ve al dogma como la fuente de su fe y se sienten impelidos a apoyarlo contra todo aquello que cuestione su validez.

Todos los dogmas tienen un carácter parroquial, es decir, surgen de la experiencia histórica de un pueblo particular. Representan el intento, por parte de la mente inquisidora de los hombres, de dar un significado a su experiencia y estructurar de paso la futura experiencia de la gente de acuerdo con este significado. Puesto que el desarrollo histórico de todos los pueblos, en su evolución desde el estado animal hasta el estado civilizado, en cualquiera de sus niveles, ha seguido una trayectoria similar —es decir, elaboración del lenguaje, uso del fuego en la cocina, empleo de herramientas y armas, etc.—, encontramos que sus dogmas, sus mitos y sus creencias tienen mucho en común, pero también muchos puntos de diferencia, que reflejan la historia particular de cada grupo y su estadio de desarrollo cultural. Desgraciadamente, cada grupo identifica su fe con su dogma particular, poniendo muchas veces un énfasis excesivo en las diferencias. A los que defienden otra creencia se les considera como infieles y menos humanos. Tal actitud parece que para algunos es motivo suficiente para destruir a otros.

Pero aunque las diferencias de fe se pueden utilizar como justificación y racionalización para guerras y conquistas, no creo que sean la motivación real. Esta hay que buscarla más bien en la lucha por el poder. Poca gente pone toda su confianza en la fe como lo hace, por ejemplo, un animal. Todo animal salvaje vive en la confianza de que el mañana le proveerá lo que necesite para su supervivencia.

Se va a dormir cada noche sin ansiedad sobre su futuro. Claro está que un animal no sabe que el futuro puede traer desastres; vive en el presente, y su consciencia, salvo en medida limitada, no alcanza al pasado ni al futuro. Su fe tampoco es consciente, es una expresión de su fuerza vital. Nosotros, los seres humanos, con nuestra conciencia del tiempo, mortalidad, enfermedades e inseguridad, no podemos depender exclusivamente de la fe para asegurar nuestra supervivencia. Debemos ser previsores de cara al futuro. El hombre necesita seguridad, y cree encontrarla en el poder; a mayor poder, mayor sensación de seguridad.

La gente que pone su confianza en el poder nunca parece tener el suficiente para estar absolutamente seguro. El motivo es que la seguridad tal no existe, y nuestro poder sobre la naturaleza y sobre nuestros propios cuerpos está estrictamente limitado. Hitler intentó dominar el mundo a través del poder y crear un Tercer Reich que durara mil años. Sus sueños se desmoronaron al cabo de doce. La confianza en que el poder garantiza la seguridad es una ilusión que mina la verdadera fe en la vida y conduce inevitablemente a la destrucción. Aparte del hecho de que nunca es suficiente el poder que se puede conseguir, existe también la posibilidad de perderlo. A diferencia de la fe, el poder es una fuerza impersonal y no una parte del ser de la persona, con lo cual es susceptible de que se lo apropie otra persona u otra nación. Como la gente codicia el poder, el hombre que lo posee es envidiado y por tanto no puede descansar seguro, ya que sabe que los demás están intentando o intrigando continuamente para arrebatárselo. El poder crea así una extraña contradicción: mientras que por un lado parece proveer un grado de seguridad externa, por otro crea un estado de inseguridad tanto a nivel individual como en su relación con los demás.

Si uno examina el curso de la historia humana, verá que el desarrollo de los pueblos o naciones va de la fe al poder, para luego declinar. Por ejemplo, los antiguos hebreos, cuando dejaron Egipto, eran un pueblo pobre, sin po-

der, pero ricos en fe. Esta fe les dio fuerza para sobrellevar sus migraciones y sus luchas con las tribus que se encontraron en el desierto. Querían el poder y la gloria de ser una nación y su fe les permitió conseguirlo. Su historia, desde que se asentaron en Palestina, fue un conflicto entre la apelación a la fe y la codicia del poder. El aumento de éste fue acompañado de un desgaste de aquélla. Empezaron a luchar entre ellos mismos y con sus vecinos más o menos poderosos, que estaban igualmente hambrientos de poder. Era inevitable, por tanto, que tarde o temprano surgiese una nueva potencia, con una fe más joven y fuerte, que les dominara. El sorprendente final de la historia de los hebreos es que, cuando volvieron a perder otra vez el poder y se vieron dispersados por toda la tierra, su fe ganó renovado vigor y volvió a mantenerles frente a toda adversidad durante los dos mil años siguientes.

La historia de los antiguos griegos no es muy distinta. Las ciudades-estados surgieron de la fe que tenían los griegos en sí mismos y en su destino y que se refleja claramente en su mitología y en las leyendas de Homero. A medida que crecieron, aumentó su poder, lo cual les permitió crecer aún más. Pero allí donde la fe une, el poder divide. La lucha de poder entre las grandes ciudades de Atenas y Esparta dio como resultado la guerra del Peloponeso, que duró más de cuarenta años, destruyendo una fe que anteriormente había unido a los griegos en un empeño común. Su destino fue parecido al de otras potencias: ser destruida por un pueblo joven, joven en el sentido de poseer una fe no contaminada por el largo ejercicio del poder.

Arnold Toynbee ha hecho un estudio exhaustivo sobre el ascenso y la caída de las civilizaciones, concediendo la debida atención a las complicadas fuerzas involucradas en estas grandes aventuras del espíritu humano. Al leer a Toynbee llama la atención el continuo énfasis que pone en el papel que juegan los factores espirituales en el crecimiento y declive de las civilizaciones. En el compendio de D. C. Somervell's se pueden encontrar las siguientes pun-

tualizaciones: «Han perdido la fe en las tradiciones de su propia civilización»; y hablando de nuestra civilización, dice: «El declive no es técnico sino espiritual». Al mismo tiempo se advierte que Toynbee reconoce implícitamente que el poder contribuye a la pérdida del potencial creativo de un pueblo, como en la siguiente cita: «Hemos visto, de hecho, que cuando en la historia de cualquier sociedad una minoría creativa degenera en una minoría dominante que intenta mantener por la fuerza una posición que ya no merece, este cambio de carácter del elemento gobernante provoca la recesión de un proletariado que ya ni admira ni imita a sus jefes y que se rebela contra su servidumbre».

Toynbee reconoce claramente que la historia no se puede divorciar del estudio de los seres humanos, sobre cuya historia está trabajando. Es la naturaleza humana la que determina la historia y no al revés. Si es verdad que el orgullo arrogante precede a la caída de un individuo, también es verdad, como dice Toynbee, que la autoidolatría de un pueblo es una de las causas de su derrumbamiento espiritual. Esto significa, en términos psicológicos, que un ego inflado, sea personal o nacional, precede y puede ser responsable de la ruptura de la estructura social o de la personalidad individual. Se pueden estudiar los seres humanos desde el punto de vista de su historia como pueblo, o estudiar la historia desde el punto de vista de la psicología individual.

En un libro anterior señalaba que el anhelo de poder limita la experiencia del placer, que «proporciona la energía y motivación necesarias para el proceso creativo». El poder expande el ego, puesto que realza la sensación de control, que es la función normal del ego. Pero en individuos más débiles la sensación de poder es fácil que infle artificialmente el ego, produciendo una disociación entre el ego y los valores espirituales inherentes al cuerpo; entre éstos están el sentimiento de unidad con el prójimo y con la naturaleza, el placer de la capacidad de respuesta espontánea, que es la base de la actividad creativa, y la fe en uno mismo y en la vida. Dado que estos valores son inherentes

al proceso vital, pertenecen a la esfera del cuerpo, no a la del ego. Hay una antítesis entre estos valores y los que pertenecen a las funciones del ego. Los valores del ego son individualidad, control y conocimiento. A través del conocimiento logramos mayor control y nos volvemos más individuales. Pero cuando estos valores se alían con el poder y dominan la personalidad, se disocian de los valores espirituales del cuerpo, lo cual transforma una postura sana del ego en otra patológica.

La antítesis entre los valores del ego y los valores del cuerpo no tiene por qué acabar en un antagonismo que escinda la personalidad. En virtud de su relación polar, los dos conjuntos de valores pueden estimular y enriquecer la personalidad. Así, el hombre que es realmente un individuo puede ser agudamente consciente de su hermandad con otros hombres y de su dependencia de la naturaleza y del universo. Su control revela que es dueño de sí mismo; posee autocontrol, no es poseído por él, como pasa con el individuo neuróticamente controlado. Y su conocimiento le sirve para reforzar su fe en la vida, no para minarla ni negarla.

A un verdadero individuo, en contacto con su cuerpo y seguro en su fe, se le puede confiar poder. No se le subirá a la cabeza, porque no juega un papel importante en su vida personal. Puede tomarlo o dejarlo, lo usará pero no abusará de él. Por otro lado, la persona que cree en el poder y le gusta, se volverá un demagogo (o semidios) que sólo puede actuar destructivamente, no creativamente.

El mundo se halla actualmente en un punto peligroso y desesperado porque tenemos demasiado poder y muy poca fe. La situación sólo puede tener dos salidas. Muchos se deprimirán al sentirse impotentes para realizar sus sueños; otros se volverán rebeldes y revolucionarios y utilizarán la violencia para conseguir más poder y reformar lo que ellos consideran injusticias sociales. Su violencia es un antídoto contra sus tendencias depresivas. si evitaran la violencia caerían en la depresión. La violencia y la depresión son dos reacciones al sentimiento de impotencia. Una tercera es volcarse en las drogas y el alcohol; el consumidor de

droga contrarresta el sentimiento de impotencia a través de sus efectos narcóticos y alucinatorios. Pero ninguno de estos caminos da resultado. La única salvación está en la fe.

La psicología de la fe

Al hombre se le ha definido como un animal que construye historia. Esto significa que es consciente de su pasado y le preocupa su futuro. Sabe que es mortal (ningún otro animal tiene esta carga), pero también sabe que sus raíces personales vienen de lo profundo de la herencia de su pueblo. Asimismo, está atado al futuro, que es su inmortalidad, sabiendo que a través de él se transferirá esa herencia a los que vengan detrás. Nadie puede vivir por y para sí mismo; tiene que sentir que haga lo que haga, por pequeño que sea, contribuye de alguna manera al futuro de su pueblo.

Todos los estudios sobre los pueblos primitivos nos muestran que son extraordinariamente conscientes de ser eslabones en la gran cadena de la vida tribal. El conocimiento y las habilidades de la tribu, que le proveen de las herramientas para su supervivencia, y sus tradiciones y mitos, que determinan su lugar en el esquema de las cosas, pasan solemnemente de generación en generación. Cada miembro es un puente viviente que conecta el pasado con el futuro; mientras ambos anclajes estén seguros, la vida correrá fácilmente a través y por encima del puente, dotando a cada individuo de una fe que da significado a su existencia. Cuando la conexión vital de un pueblo con el pasado y el futuro se desvanece, pierden la fe, fe en ellos mismos y en su destino. Hemos visto que los pueblos primitivos se deprimen cuando se destruye su cultura. Los hombres primitivos, como cualquier persona deprimida, se dan a la bebida o pierden todo interés o deseo de seguir adelante.

Muchos aspectos de nuestra cultura actual sugieren un fenómeno paralelo. Las tradiciones y las costumbres por

las que han vivido durante siglos los hombres de Occidente están perdiendo su influencia. En casi todas las esferas de la vida están ocurriendo cambios que hacen que el pasado parezca irrelevante. Nadie puede vivir hoy como vivían nuestros abuelos; los coches y los aviones lo hacen físicamente imposible. Pero el cambio ha afectado también a las relaciones humanas. Ha habido un relajamiento de los vínculos familiares y existe una moral sexual radicalmente nueva. Incluso son distintas las maneras de ganarse la vida; por ejemplo, ha descendido notablemente la cantidad de gente dedicada directamente a la agricultura y hay mucha más gente que trabaja en industrias de servicios y manufacturas. Se han desarrollado nuevas profesiones como la de asistente social, consejeros psicólogos y programadores de computadores. Así, los problemas que surgen en las nuevas generaciones son diferentes de los de las anteriores, con lo cual la sabiduría cuidadosamente atesorada durante años de lucha parece ser o es ahora inaplicable.

¿Y el futuro? Huelga decir que estamos en un mundo donde los cambios están a la orden del día; el futuro es más incierto que nunca. Los científicos hablan incluso de la cuestión de supervivencia humana. René Dubos, del Instituto Rockefeller, cree que la humanidad se acabará en poco más de cien años. Y esta posibilidad es al margen de la energía nuclear, que amenaza con hacer inhabitable la Tierra incluso antes.

Lo que sorprende en esta situación es que no haya más gente deprimida. Una razón puede ser el que mucha gente, especialmente los más viejos, tienen una fuerte fe personal, derivada de experiencias personales con su madre y su familia. Otros se sostienen por un optimismo basado en la creencia en el poder y capacidad tecnológica de la sociedad moderna. Parece lógico pensar que si podemos mandar un hombre a la Luna, somos capaces de todo. Los acontecimientos futuros dirán si tanto optimismo está o no justificado. Ya dije que la confianza en el poder no equivale a la fe en la vida. El peligro de la situación actual es que estamos perdiendo la fe.

El mismo proceso que ha hundido a nuestra cultura en este remolino y ha corroído toda la fe del pasado ha dado también al hombre moderno una nueva visión de sí mismo: la idea de su propia omnipotencia. Hasta el siglo XX el hombre se había sentido siempre sometido a un poder superior, ya fuera un Dios o varios; nunca tuvo la audacia ni los medios para enfrentarse a la autoridad superior de una divina Providencia. Hoy día ya no es así para mucha gente. El que Dios esté muerto o no, poco importa; está muerto en el pensamiento moderno. El hombre moderno no reconoce ya una autoridad suprema. Cree que la naturaleza se rige por leyes físicas, y si se pueden descifrar esas leyes se puede controlar la naturaleza. Es una visión audaz, pero la ciencia parece dar al hombre los medios para conseguirlo. Esta visión no se limita a los científicos en los laboratorios; los medios de comunicación alimentan al público con las noticias de cualquier avance en la búsqueda del conocimiento, y en muchas mentes ha entrado el pensamiento de que quizá podamos a la larga eliminar la vejez y la muerte.

¿Se puede decir, entonces, que el hombre ha ganado una nueva fe, fe en la ciencia o en la capacidad de la mente razonante e indagadora para desvelar todos los misterios o superar todos los obstáculos? El hecho es que mucha gente cree realmente en la ciencia y en sus posibilidades. Pero creer no es tener fe. Las creencias están sujetas a verificación, la fe no necesita verificación. Una creencia es un producto de la mente consciente, la auténtica fe es un asunto del corazón. Se puede discutir sobre las creencias de un hombre, pero no sobre su fe. Las creencias pueden constituir el contenido de la fe, no su esencia. Se puede tener fe contra toda creencia, y esta fe va a sostener a la persona en los períodos de crisis.

Otro aspecto de nuestra cambiante civilización es la creciente individualización y aislamiento del hombre medio. Individualización y aislamiento no son lo mismo, pero se han movido por caminos paralelos. Hablando en términos relativos, a medida que el hombre se ha hecho más consciente de sí mismo como ser único, ha ido cortando los la-

zos que le unían a la comunidad; y lo ha hecho porque tenía más poder a su disposición: poder para moverse más libremente, para comunicarse a gran distancia, para utilizar servicios, comprar bienes, etc. Continúa siendo tan dependiente de su comunidad como lo era el hombre primitivo, pero ya no siente esa dependencia, no se siente parte de un orden superior del que depende su supervivencia. Sabe que la comunidad está ahí, pero la ve sólo como matriz para su autorrealización. Se nos enseña a no destruir la gallina de los huevos de oro, pero se nos dice que los huevos de oro están ahí para alcanzarlos. En una sociedad que cultiva la filosofía de «cada cual para sí mismo», el sentido de comunidad no existe como fuerza poderosa.

Si cada hombre es un mundo en sí mismo, entonces tiene razón al creer que en su mundo personal él es dios. Nadie puede decirle qué pensar o qué creer. Pero estos mundos personales tienen muy poco contacto entre sí; lo que se intercambian son formalidades y trivialidades pero no verdaderos sentimientos. Como los pollos de una incubadora, cada persona vive dentro de su propia cáscara, sujeta a los mismos peligros y compartiendo intereses similares, pero sin relacionarse una con otra. No hay mayor aislamiento que el que produce una sociedad masificada que ha depositado su confianza en la tecnología.

Las condiciones de la vida moderna crean una cultura masificada, una sociedad masificada y un individuo masificado[2]. La gente en una sociedad masificada son como alubias en un saco; sólo cuentan como cantidad. Y aunque en una sociedad masificada cada persona es diferente de cualquier otra (como cada alubia en el saco), no es un verdadero individuo, ya que no tiene voz en su futuro y no puede responsabilizarse de su destino. Desde el momento de su nacimiento en un hospital masificado, la vida de cada uno se procesa en un sistema estructurado en las instituciones de la educación masificada, la comunica-

[2] Ya comparé al individuo masa con el verdadero individuo en un libro anterior, *Pleasure: A Creative Approach to Life*, pp. 89 ff.

ción masificada, los viajes organizados, etc. La mecánica de este sistema no deja lugar para el ejercicio del juicio o el gusto personal. Incluso la elección de productos fabricados en masa está condicionada por una publicidad de masas.

La individualidad es función de la autoexpresión; es decir, depende de la capacidad de responder libre y plenamente a los retos de la vida. Entre los seres humanos la autoexpresión no actúa aisladamente; cada acto de autoexpresión tiende a crear una impresión y evocar una respuesta. Pero la verdadera capacidad de respuesta y la responsabilidad personal no tienen cabida en una sociedad masificada. Un recién nacido que llora en el nido de un hospital no obtiene respuesta de su madre, aislada en otra habitación. Un estudiante que lucha contra un plan de estudios que personalmente no le interesa recibe escasa respuesta del sistema educacional. A los sistemas les falta la capacidad de responder a las necesidades humanas, y es esta falta de respuesta la que fuerza a la gente a unirse en protestas masivas. Todas las reuniones de masas o manifestaciones, independientemente de su objetivo explícito, son realmente una protesta contra las condiciones de vida masificada. Es la única forma de expresión que le queda abierta al individuo masificado en una sociedad masificada.

La verdadera individualidad sólo puede existir en una comunidad donde cada miembro es responsable del bienestar del grupo y donde el grupo responde a las necesidades de cada miembro. En una comunidad, la individualidad de un hombre viene determinada por su valor personal para el grupo. En una sociedad de masas, por el poder de su posición. Así, la verdadera individualidad es la medida de la participación de cada uno, y no un reflejo de su aislamiento. En una sociedad masificada sólo importa el sistema, puesto que cualquier persona se puede reemplazar por otra. El individuo masificado, esté arriba o abajo del montón, sólo es importante para él mismo. Este sistema obliga a la gente a volverse egoísta y a dedicar sus mayores esfuerzos a ganar reconocimiento.

He dicho que la fe conecta el pasado con el futuro. A través de la fe el individuo queda conectado con la comunidad. Las comunidades se formaron con individuos que tenían una fe común, y cuando esa fe se perdió, aquéllas se desintegraron. ¿Podemos imaginar a un grupo de egoístas tratando de establecer una comunidad, donde cada persona esté interesada solamente en su propia importancia y su propia imagen? Ninguna comunidad ha sido fundada bajo el principio de que su única función fuera la promoción del bienestar individual. La fuerza que une a una gente con otra no puede ser un interés egoísta. Para ser efectiva debe ser una fuerza que trascienda a uno mismo o por lo menos a esa parte de uno mismo llamada ego.

El atractivo de todas las religiones es el sentimiento de comunidad que engendra. Una persona religiosa se siente parte de una comunidad humana, pertenece a la comunidad de la naturaleza y participa de la comunidad con Dios o con el universo. Toda persona que siente de esta manera es religiosa, sea o no miembro de un grupo religioso. La fuerza de cualquier religión descansa en el hecho de que ésta fomenta el sentido de responsabilidad y de respuesta de sus miembros. Todas las religiones han subrayado ese factor personal en la relación de un hombre con los demás, con la naturaleza y con Dios. El efecto es que el espíritu de comunidad avanza al mismo tiempo que se realza el sentido de individualidad, por lo tanto, se puede decir que todo individuo que tiene sentido de su respuesta y responsabilidad es religioso.

Las instituciones religiosas pierden su efectividad cuando dejan de satisfacer la necesidad del hombre de pertenecer a algo y de expresarse. En esta situación surgirán nuevos sistemas de pensamiento que satisfagan esas necesidades. Puede que no se las llame religiones, pero tendrán un componente religioso para aquéllos que encuentren en ellos un sentimiento de comunidad y de responsabilidad. Para mucha gente la experiencia grupal de la terapia, especialmente del análisis bioenergético, que promueve los valores espirituales del cuerpo, satisface esas

necesidades. En un taller profesional de análisis bioenergético que hubo hace poco, alguien dijo que pensaba que la terapia era la religión del futuro. Lo que quería decir era que la terapia y la religión tienen en común la finalidad de proporcionar a la persona un sentimiento de pertenencia, identidad, capacidad de autoexpresión y fe en la vida.

Egoísmo y fe son diametralmente opuestos. A un egoísta sólo le importa su imagen; a un hombre con fe le importa la vida. Un egoísta se orienta hacia la consecución del poder, ya que a más poder, mayor será la imagen que proyecta. Un hombre de fe se orienta hacia el disfrute de la vida, y el placer que le da el vivir lo comparte con los que tiene alrededor. El egoísmo es una creencia en lo mágico de la imagen, principalmente de la palabra. Para un egoísta, la imagen lo es todo, su única realidad. Cree absolutamente en el poder de la mente consciente y se identifica con este proceso. La verdadera fe es una entrega a la vida del espíritu —el espíritu que vive en el cuerpo de la persona—, que se manifiesta a través del sentimiento y que se expresa en los movimientos del cuerpo.

No hay muchos de los que se pueda decir que son totalmente egoístas, pero en nuestra sociedad hay más gente del lado del ego que del lado de la fe. Nuestra cultura, nuestra educación y nuestras instituciones sociales favorecen la posición del ego. Lo que se esconde detrás de la mayor parte de la publicidad es una llamada al ego. La educación promueve la postura del ego por su gran y (yo creo) exagerado énfasis en el pensamiento abstracto. El pensamiento abstracto tiende a desarraigar al individuo de su entorno, tanto humano como natural. Es verdad que ha dado al hombre el inmenso poder que posee, pero lo ha hecho a costa de su fe.

Los peligros que corremos con esta engañosa reducción de nuestra fe son dobles: al individuo le impone la amenaza de la depresión; dentro de la sociedad provoca la desintegración de aquellas fuerzas espirituales y comunitarias de las que están imbuidas las instituciones sociales y que dan sentido y realzan la vida humana. Ambas cosas son

un peligro real en nuestra época, y lo probable es que la situación empeore.

La fe no se puede legislar, ni fabricar ni enseñar. Las órdenes y leyes promulgadas por el poder policial de un Estado pueden forzar la sumisión a dogmas, pero cada acto de sumisión alimenta la llama interna de la rebelión, que inevitablemente acabará en cataclismo. La imposibilidad de fabricar la fe apenas necesita comentario; nadie espera que salga de una máquina. La afirmación de que no puede enseñarse quizá resulte chocante, porque realmente creemos en el poder de la educación. Pero la educación no intenta alcanzar el corazón de las personas; su finalidad es formar la mente, de modo que puede alterar las creencias sin afectar para nada la fe.

A pesar de la diferencia que existe entre creencia y fe, las dos pueden estar y a menudo están relacionadas. Aunque las creencias son un producto del pensamiento y la fe es un sentimiento del mismo género que el amor, cabeza y corazón no tienen por qué estar desconectados y lo que uno piensa puede reflejarse inmediatamente en lo que uno siente. Otras veces no es así, y podemos ser objetivos en nuestro pensamiento a base de disociarlo deliberadamente de lo que sentimos. De la misma manera, nuestras creencias pueden expresar nuestra fe, aunque no necesariamente. Un hombre que proclama su creencia en Dios puede tener poca fe, como atestiguaría, por ejemplo, el hecho de que se deprime. Por otro lado, un ateo puede ser un hombre con una gran fe. Puede que no crea en un Dios sobrehumano que rige los destinos, pero su fe podrá estar relacionada con su identidad, con el amor por sus compañeros y con el amor por la vida. La gente de fe puede tener creencias diferentes, y hay gente con creencias similares que difieren mucho en su fe. Demasiado a menudo se inculcan creencias mediante una educación que erróneamente supone que enseña la fe. Sin embargo, cuando las creencias surgen de una experiencia personal, sin estar influidas por ningún dogma, entonces sí tienen un impacto en la propia fe. El efecto de la experiencia sobre la fe puede ser positivo o negativo. Será positivo si abre el corazón y negativo si lo cierra.

El crecimiento de la fe

La fe surge y crece de las experiencias positivas de la persona. Cada vez que se es amado, aumenta la fe, siempre que uno responda a ese amor. Esto es lo que he aprendido de mis pacientes depresivos cuya historia personal muestra siempre una falta de amor, especialmente en la infancia. Muchos creían que les querían, pero esa creencia era a menudo algo que le habían inoculado y que no se correspondía realmente con su sentimiento. Una creencia basada en el sentimiento tiene la cualidad de la verdadera fe.

Anteriormente describí la fe como un puente que conecta el pasado con el futuro. Para cada individuo el pasado representa a sus antepasados y el futuro a sus hijos y a los hijos de sus hijos. Es el puente a través del cual fluye la vida desde los ancestros hasta los descendientes de una forma ordenada. Esta analogía me recuerda a los estolones en las matas de fresas. Cuando una mata de fresas está madura, emite estolones que en ciertos puntos echan raíces en la tierra y dan origen a nuevas plantas, incluso antes de que las raíces estén completamente aseguradas. La planta hija se nutre de la planta madre a través del estolón hasta que está sólidamente establecida; una vez que lo está, los estolones se secan igual que el cordón umbilical cuando el niño empieza a respirar por sí mismo.

La fe empieza en el proceso de la concepción. Una chispa del padre enciende el fuego de la vida en un óvulo, que después es alimentado por la sangre de la madre. Metafóricamente podríamos decir que la llama de la vida pasa de una generación a otra, con la esperanza (consciente en los humanos) de que será eterna y de que se hará más brillante en cada paso sucesivo. Cuando la llama arde con brillo en un organismo, éste irradia un sentimiento de alegría.

Pero la vida no es un fuego normal, que debe ser alimentado desde fuera para mantener la llama. Es un fuego automantenido una vez que está plenamente en marcha, un fuego consciente de su existencia, orgulloso de la luz

que da y, misteriosamente, deseoso y capaz de renovarse. La fe es el aspecto de esa llama vital que mantiene el espíritu del hombre caliente y vivo contra los fríos vientos de la adversidad que amenazan su existencia. El amor es otro aspecto de la misma llama. Su calor nos acerca a la gente, mientras que la persona fría es un misántropo.

Todos los animales de sangre caliente necesitan el cuidado y la protección de sus padres para que el fuego incipiente de la vida pueda arder fuerte y caliente en sus jóvenes cuerpos. Y no es sólo una metáfora. El niño necesita el calor y el contacto con el cuerpo de su madre para provocar y profundizar sus movimientos respiratorios. Los niños a los que les falta este contacto tienden a una respiración superficial e irregular. Una buena respiración proporciona un «tiro» adecuado y una cantidad suficiente de oxígeno en el proceso metabólico de combustión.

Biológicamente, la fe en el niño se aviva y alimenta por el amor y cariño de sus padres. Este cariño amoroso confirma al niño en el sentimiento de que el mundo es un lugar donde se puede vivir con alegría y satisfacciones. A medida que se expande la conciencia del niño, este devuelve la elevación de sus padres con su propia devoción a las formas de vida y los valores que estos representan. Y cuando el niño sea adulto, transmitirá esa devoción a sus propios hijos, imbuyendo en ellos la reverencia por el pasado y la esperanza de cara al futuro.

La reciprocidad del amor exige un respeto por el pasado, que equilibre la preocupación por el futuro. No se puede mirar siempre hacia adelante; hay que mirar también hacia atrás, de donde venimos. Todo organismo inicia su existencia repitiendo los pasos evolutivos que han llevado a su especie a ser lo que es. Ese es el significado de la frase «La ontogenia recapitula la filogenia». Así, el amor de los padres hacia sus hijos es correspondido de forma natural por el respeto filial. El interés de la comunidad en el bienestar de los jóvenes halla su contrapartida en el hecho de que los jóvenes respeten a sus mayores. Esta es la ley básica de la vida tribal, sin la cual no es posible una auténtica vida de comunidad. En estas comunidades el

papel de los sabios ancianos es el de actuar de guías. Esther Warner escribe: «Uno de los aspectos más deseables de la vida tribal es que a los ancianos no les abandona; son reverenciados, son las personas a las que se recurre en cualquier pueblo»[3]. Con su respeto por los mayores, los jóvenes de la tribu honran la fuente de su ser, afirman su fe y confirman su identidad.

Estoy seguro que a estas alturas muchos padres cuestionarán mi hipótesis. ¿No nos encontramos acaso en una situación en la que los hijos rechazan conscientemente los valores de sus padres, a pesar de que estos les han querido? Yo diría que la situación actual proviene de que los padres no han logrado transmitirles una fe sustentadora a sus hijos. He conocido padres que se preocupaban más por su nivel de vida que de sus hijos. Pero la razón básica de este fracaso es que a los propios padres les ha faltado fe. Sin fe, su amor era una imagen, no una realidad; una exposición de palabras, no una expresión de sentimientos.

La fe es una cualidad del ser: de estar en contacto con uno mismo, con la vida y con el universo. Es un sentimiento de pertenecer a la comunidad, al país y a la tierra. Por encima de todo es el sentimiento de sentirse enraizado en el propio cuerpo, en la propia humanidad y de la propia naturaleza animal. Y pueden ser todas estas cosas porque es una manifestación de vida, una expresión de la fuerza vital que une a todos los seres. Es un fenómeno biológico y no una creación de la mente.

En uno de sus libros, *Touching,* Ashley Montagu expone la tesis de que el contacto de tipo placentero entre madre e hijo es esencial para el desarrollo de la personalidad del niño. El contacto del cuerpo reafirma la presencia tangible de la madre. Proporciona la seguridad sobre la cual el niño puede construir relaciones de objeto estables. La tangibilidad de la madre, que el niño experimenta al tocarla con sus manos, boca y cuerpo, es la «absoluta seguridad»; y Montagu señala: «Incluso la fe se apoya en úl-

---

[3] ESTHER WARNER, *The Crossing Fee* (Boston, Houghton Mifflin Co., 1968), p. 215.

tima instancia en la creencia en la *substancia* de las cosas venideras o de los sucesos experimentados en el pasado»[4]. La piedra de toque de la fe es el tacto mismo.

Superpuestas a esta base biológica están las concomitancias psicológicas de la fe, las creencias específicas reveladas por los pueblos que han tratado de comprender el destino humano. Estas son como la ropa que vestimos, que puede diferenciar a un grupo de otro, pero que no son la esencia del grupo. A veces se pierde de vista la esencia y se piensa que la gente de diferente color, con creencias diferentes y con maneras diferentes no tienen dignidad, gracia ni fe. Tal ocurre cuando perdemos de vista las bases de nuestra propia fe, creyendo erróneamente que nuestra fe proviene de lo que nos han enseñado y es idéntica a nuestras creencias. Y olvidamos también que nuestras creencias pueden convertirse en instrumentos en nuestra lucha por el poder, tanto personal como político. Las creencias pueden ser fácilmente manipuladas para servir a los deseos del ego.

Cuando una creencia no está enraizada en una fe verdadera, no puede ser una creencia genuina. La persona no miente, y puede realmente creer que está en lo cierto; en ese caso es una ilusión. En los primeros capítulos describí algunas de las ilusiones a las que mis pacientes deprimidos se habían agarrado con todo el poder de su mente. Sin embargo, sus corazones no estaban en esas creencias, y a pesar de todo el aire caliente (palabras) que se había soplado dentro de esas pompas para mantenerlas arriba, acaban por estallar; la ilusión se derrumbaba y mis pacientes se deprimían.

No se le pueden quitar a una persona las ilusiones ofreciéndole a cambio otra creencia, porque ésta se convertirá a su vez en otra ilusión a menos que esté imbuida de fe. Veamos, por ejemplo, lo que ocurre con todas esas dietas que se inventan constantemente. Cada nueva dieta provoca una ola de entusiasmos que dura hasta que llega una nueva; entonces la primera decae y todo el mundo pone

---

[4] ASHLEY MONTAGU, *Touching: The Human Significance of the Skin* (New York, Columbia University Press, 1971), p. 106.

sus esperanzas en la nueva candidata. Mientras dura el entusiasmo, la dieta parece hacer maravillas. Es extraño que la gente no se de cuenta de que el auténtico ingrediente milagroso que la hace funcionar es el entusiasmo. Desgraciadamente ese entusiasmo tiene corta vida, como los últimos chispazos de una hoguera que se acaba. Un entusiasmo duradero y consistente tiene el carácter de fe, y la fe puede hacer maravillas porque la vida las hace.

La cuestión principal es entonces cómo restablecer la fe perdida en un individuo o en un pueblo. La cosa no es fácil y yo no tengo una respuesta inmediata a esta pregunta. La fe no se puede predicar; es como predicar amor, que aunque suena a importante, es sólo un susurro en el viento. Uno no puede dar fe a otra persona; puede compartir su fe con otra, con la esperanza de que una chispa encienda el rescoldo en el alma del otro, y como psiquiatra se puede ayudar a otra persona a reencontrar su fe, descubriendo cómo la perdió. Esto es, por supuesto, lo que he hecho con mis pacientes depresivos. Al compartir mis experiencias contigo, espero compartir también contigo mi fe en la vida.

8. La pérdida de la fe

La erosión de nuestras raíces

Hasta ahora hemos seguido dos líneas paralelas de investigación. La primera relacionaba el problema de la depresión personal con la pérdida del contacto amoroso con la madre y con la consiguiente incapacidad de lanzarse al mundo y satisfacer sus necesidades. La segunda se ocupaba de la importancia de la fe como fuerza cohesiva y promotora de vida en la sociedad y demostraba que en su ausencia se estanca la sociedad. Ahora es necesario unir estas dos líneas de pensamiento y mostrar que en ambos fenómenos, el personal y el social, operan las mismas fuerzas, que se pueden describir como tecnología, poder, egoísmo y objetividad. Su efecto ha sido alejar al hombre de sus congéneres, de la naturaleza y de su cuerpo, un alejamiento que empieza muy pronto en la vida con la relación entre madre e hijo. Volvamos sobre el problema de la depresión.

La depresión no es un fenómeno nuevo en la historia de

la humanidad. Freud, como señalamos, estudió el problema de la melancolía, una forma grave de depresión, a finales del siglo pasado. Y podemos estar seguros de que en épocas pasadas también hubo gente que sufría depresiones. Las condiciones que predisponen a un individuo a la depresión no son privativas de nuestra época. Los niños de antes también sufrían la pérdida del amor de la madre, a pesar de que era menos corriente que ahora: la razón principal es que en aquella época a casi todos los niños se les amamantaba, y cuando un bebé perdía a su madre sus posibilidades de supervivencia eran pequeñas, a no ser que se le pusiera en manos de un ama de cría o que fuese adoptado por otra madre. Por otro lado, existía un mayor contacto corporal entre la madre y el niño. Normalmente, la madre llevaba en brazos al bebé, o, si estaba ocupada, había siempre otra persona adulta que lo hacía. La mecedora y la cuna exigían una mayor entrega activa que los parques que se usan hoy día.

Montagu dice lo mismo en *Touching:* «Las prácticas impersonales de crianza que han estado de moda durante mucho tiempos en los Estados Unidos, junto a la ruptura temprana de la unión madre-hijo y a la separación entre madres e hijos por la interposición de biberones, mantas, ropas, cochecitos, cunas y otros objetos físicos, crean individuos que son capaces de vivir solos, aislados, en medio de un mundo urbano superpoblado, materialista y apegado a las cosas»[1]. Desgraciadamente, estas prácticas se han establecido en otros países, por afán de emular el estilo de vida americano.

Hay que admitir el hecho de que ha habido un cambio radical en la crianza del niño a lo largo del siglo XX. El aspecto más importante de este cambio es la disminución, en frecuencia y duración, del amamantamiento del niño. La consecuencia inmediata ha sido una reducción de la frecuencia de contacto corporal entre madre e hijo, que cumple la importante función de estimular el sistema de

---

[1] MONTAGU, *op. cit.*, p. 287.

energía en el niño. También se han perdido otros valores. El criar al pecho profundiza la respiración del niño y aumenta su metabolismo; además, llena las necesidades eróticas orales del niño, proveyéndole de una profunda sensación de placer que se extiende desde los labios y la boca por todo el cuerpo. Una madre que amamanta tiene que estar ahí para su hijo; no es una función que pueda relegar en niñeras u otras personas. Con este solo acto, la madre afirma la incipiente fe del niño en el mundo (que a esta edad es la madre) y la suya propia en sus funciones naturales.

Erik H. Erikson dice sobre el amamantar: «La boca y el pezón parecen ser nuevos centros de un aura general de calor y reciprocidad de los cuales disfrutan y a los cuales responden con relajación no sólo esos órganos focales sino los dos organismos enteros. La mutua relajación así desarrollada es fundamental como primera experiencia del ''otro'' amistoso»[2]. Erikson reconoce, como yo, que el amamantar no siempre proporciona todo el placer y satisfacción que promete. «La madre puede tratar de forzar las cosas, empujando el pezón dentro de la boca del bebé, bien porque esté nerviosa por cambios de horario o de prescripciones médicas, bien porque es incapaz de relajarse durante los primeros momentos dolorosos del succionar»[3]. Pero Erikson considera tan importante el amamantar que concluye así: «Si gastáramos una fracción de nuestra energía curativa en acción preventiva —es decir, promoviendo la alimentación al pecho— podríamos evitar muchas de las desgracias y muchos de los problemas que vienen de trastornos emocionales.

Lo fundamental en la relación madre-hijo no es el amamantar sino la fe y la confianza, aunque las tres cosas están estrechamente relacionadas. A través de esta relación el niño adquiere, o un sentimiento básico de confianza en el mundo, o la necesidad de luchar contra dudas, ansieda-

---

[2] ERIK H. ERIKSON, *Childhood and Society* (New York, W. W. Norton, 1950), p. 71.
[3] *Ibíd.*, p. 72.

des y culpabilidades sobre su derecho a obtener lo que quiere o lo que necesita. Implícito en el término «obtener» está el derecho a recibir y el derecho de alcanzarlo y cogerlo. Quien no está seguro de tener ese derecho, dudará también de poder llegar al mundo, y lo hará con precaución y sin una entrega total. La ambivalencia preside sus actuaciones; alcanza algo y se retrae al mismo tiempo. Este comportamiento supone un problema para los demás, porque nadie puede responder plenamente a una actitud ambigua. Desgraciadamente el individuo no es consciente ni de su ambivalencia ni de su desconfianza. Su retraimiento se ha estructurado en tensiones musculares crónicas, que durante mucho tiempo han sido el modelo de sus movimientos. Su mente consciente siente el impulso de alcanzar. Lo que no tiene es que refrena ese impulso en el nivel corporal.

Cuando un niño pierde la fe en su madre debido a la experiencia de que no está siempre allí para él, empieza a perder fe en sí mismo y a desconfiar de sus sentimientos, de sus impulsos y de su cuerpo. Siente que algo va mal y que no puede confiar en que sus funciones naturales le proporcionen la relación y armonía con el mundo que le asegurarían la satisfacción continua de sus necesidades o deseos. Pero es eso lo que parece que pretende imponer nuestra civilización occidental con una regulación artificial excesivamente rigurosa de las funciones corporales en los niños pequeños. Por citar a Erikson otra vez: «Las clases dominantes en la civilización occidental... se han guiado por la convicción de que una regulación sistemática de las funciones e impulsos en la primera infancia es la garantía más segura para un posterior funcionamiento efectivo en la sociedad. Implantan el pertinaz metrónomo de la rutina dentro del bebé o del niño pequeño para regular las primeras experiencias con su cuerpo y con su entorno físico inmediato. Después de esta socialización tan mecánica, se le anima a que se desarrolle dentro de un burdo individualismo. Persigue ambiciones, anhelos, pero permanece compulsivamente en carreras estandarizadas que, a medida que la economía se vuelva cada vez más compli-

cada, tienden a reemplazar responsabilidades más generales. Este tipo de especialización ha conducido a la civilización occidental al dominio de la máquina, pero también a una corriente subterránea de eterno descontento y desorientación individual»[4].

La actitud occidental hacia las funciones corporales nace de —y discurre paralela a—, la actitud del hombre occidental frente a la vida en general y hacia su entorno en particular. Esa actitud cabe describirla como de dominio y control, en oposición a una actitud de reverencia y respeto que es propia de los pueblos primitivos. Y desgraciadamente hemos sido capaces de acabar dominando y controlando porque tenemos poder, un poder que sería impensable en pueblos primitivos o incluso para nuestros antepasados de hace doscientos años; y digo desgraciadamente porque si los efectos en el individuo han sido malos, en el entorno, que empezamos a descubrir, han sido desastrosos.

El poder no nos ha dejado ver la realidad de nuestra existencia. Vemos el mundo como algo sometido a nuestra voluntad y a nuestro esfuerzo consciente, olvidando por completo el hecho de que dependemos de esta tierra para nuestro bienestar y para nuestra existencia, y hemos adoptado la misma actitud respecto a nuestros cuerpos. Miramos el cuerpo como algo sometido a la voluntad y a la mente, olvidando otra vez la realidad de que nuestra voluntad y nuestra mente dependen absolutamente del funcionamiento sano y natural del cuerpo. Cuando estas ilusiones se derrumban, como les pasa a las personas depresivas, la impotencia de la voluntad y la dependencia del cuerpo se tornan realidades evidentes.

El poder viene del conocimiento, que es siempre una comprensión incompleta del orden natural. Es incompleta porque estamos acumulando siempre nuevos conocimientos que necesariamente cambian e incluso contradicen nuestras ideas anteriores. Ahora bien, esta verdad, donde

---

[4] *Ibíd.*, p. 139.

se hace más evidente, es en las teorías sobre la educación de los niños. Hace apenas una generación, cuando el conductismo estaba de moda; los pediatras aconsejaban a las madres que no cogieran a los bebés en brazos cuando lloraban porque eso era mimarlos. Lo que parece estar ahora de moda es la permisividad, pero también se está cuestionando este concepto. Cada generación aparece con una nueva teoría diseñada para enfrentarse con los problemas que tuvo la generación precedente, pero que no es capaz de ver los problemas que inevitablemente se van a producir. ¿Recuerdan cuando la operación de amígdalas se prescribían rutinariamente, tanto como lo es ahora la circuncisión en los niños pequeños? Uno tiembla al pensar en los traumas que un conocimiento incompleto puede tan fácilmente producir, sobre todo cuando son las autoridades las que lo propugnan.

En más de una ocasión se me ha pedido que escribiera un libro sobre cómo educar a un niño. ¡Qué halago el que crean que lo se! Pero sería un exceso de presunción por mi parte el creerlo. Trabajando con mis pacientes puedo decir lo que ha fallado en sus vidas. La visión retrospectiva está al alcance de una mente inquiridora, pero predecir lo que va a ocurrir no está entre las posibilidades del hombre, a no ser que intente regular y controlar el fluido de las fuerzas vitales. En este proceso se arriesga a ejercer una influencia destructiva en ellas. Por otro lado, el hombre está, por naturaleza, sintonizado con esas fuerzas. Si no podemos predecir su funcionamiento, al menos podemos comprenderlas y, con fe, confiar en ellas.

Nadie puede comprender a un niño tan bien como su madre. Antes de su nacimiento formó parte de su cuerpo, fue alimentado por su sangre y estuvo sujeto a las corrientes y carga que fluyen por el cuerpo de la madre. Puede comprender al niño tan bien como comprende a su propio cuerpo, no le conoce pero le comprende. Puede sentir sus sentimientos casi con la misma intensidad que los suyos propios. El auténtico problema aparece, sin embargo, cuando una madre no está en contacto con su propio cuerpo y con sus sentimientos. Esta es una situación trágica

para el niño. Si una mujer no está «allí» para ella misma, no puede estar «allí» para su hijo, y por mucha información o conocimiento que tenga no puede remediar esa carencia. O dicho con otras palabras; si una madre no tiene fe en sus propios sentimientos, no tendrá fe en las respuestas de su hijo, o no teniendo fe en ella misma, no la tendrá para transmitírsela a su hijo.

¿En qué momento se rompió esa transmisión de la fe? Desde épocas inmemoriales la madre ha cuidado a sus hijos y la raza humana creció y prosperó. Nosotros seguimos creciendo pero no prosperando. Antes, la unión entre madre e hijo era inmediata, cuerpo con cuerpo. Dar a luz y alimentar eran actividades sagradas, en el sentido de que universalmente se las consideraba con respeto y reverencia. Al desempeñar estas funciones, la mujer llenaba sus necesidades de respuesta y responsabilidad hacia otro. Su ego sólo se hallaba involucrado mínimamente en estas actividades; su cuerpo sentía lo que debía hacer y lo hacía. Su amor por el niño se vertía en la leche con que le amamantaba. La mujer estaba atada a su naturaleza, pero también se realizaba en ella. Así lo afirma el estudio que hizo Niles Newton[5], profesor adjunto de psiquiatría en la Escuela de Medicina de la Northwestern University. «Las mujeres que dan de mamar a sus hijos tienden a ser sensibles en otras áreas sexuales. Sears y sus colegas encontraron que las madres que amamantaban eran significativamente más tolerantes en cuestiones sexuales, tales como la masturbación y el juego sexual. Master y Johnson dicen que durante los tres primeros meses después del parto, el nivel de interés sexual más alto lo daban las madres que amamantaban». De acuerdo con el Dr. Newton, una «relación madre-hijo sin una lactancia agradable es una posición psicofisiológica similar a un matrimonio sin un coito agradable». Esto quiere decir que una mujer no puede estar

---

[5] NILES NEWTON, «Interrelationship Between Various Aspects of the Female Reproductive Role: A Review». Es una conferencia que se dio en la American Psychopathological Association, 5 de febrero de 1971.

totalmente «allí» para ella misma si no está totalmente «allí» también para su hijo.

Los peores efectos de la tecnología, el poder, el egoísmo y la objetividad han sido los relativos a los trastornos en la relación normal madre-hijo. A medida que estas fuerzas entran en el escenario social, las mujeres se sienten tentadas a abandonar la crianza de los niños. Antiguamente, sólo las mujeres de posición social alta podían hacerlo, porque podían tener a su servicio a un ama de cría. Hoy, con las recetas de los pediatras, los biberones y equipos esterilizados, la mayoría de las mujeres intentan liberarse de lo que ven como una subordinación al niño. Pero no debemos subestimar el papel que juega el egoísmo en este cambio. En Japón, a pesar de que la leche pasteurizada no se consigue fácilmente, la mujeres rehusan amamantar a sus hijos porque lo ven como un signo de inferioridad social. Su ideal es la mujer americana liberada.

La mujer que no amamanta debe confiar en los conocimientos de su pediatra para encontrar la receta apropiada. Con este acto ha renunciado a la fe en sí misma. Al transferir su responsabilidad al médico, tendrá que depender de los conocimientos de éste, y no de su innata intuición, para criar al niño, lo cual coloca una barrera entre madre e hijo al inhibir su reacción espontánea y al forzarla a considerar si sus acciones son o no apropiadas. Seguir el consejo médico le dará la ilusión de que sabe lo que hacer, pero no sustituirá a la respuesta amorosa, que es una expresión de fe y de comprensión.

Siempre me ha impresionado observar que la mayoría de las madres realmente «conocen» a sus hijos, que conocen sus debilidades, sus fallos y sus problemas. Lo cual no debiera sorprendernos, teniendo en cuenta la larga e íntima asociación que hay entre ellos. Pero aunque conocen las dificultades de sus hijos, raramente las comprenden. Muchas mujeres no tienen ni idea de por qué su hijo siente y actúa como lo hace. En algún momento puede que se les ocurra que de alguna manera han sido ellas las que han condicionado los actos y el comportamiento de sus hijos; pero al no comprenderse ellas mismas, no

pueden intuir lo que ocurre dentro de ellos. Se podría decir, incluso, que conocen los problemas de sus hijos porque de alguna manera ella se los ha creado.

Como se ve, separo claramente el conocer del comprender, según una distinción que ya tracé antes. Nadie conoce cabalmente a un niño ni sabe como criarlo. Lo que sí puede es comprenderle, comprender su deseo de ser aceptado tal como es, amado por el mero hecho de ser, y respetado como individuo. Podemos comprenderlo porque todos tenemos los mismos deseos. Podemos entender su deseo de ser libre; todos queremos ser libres. Podemos entender su insistencia en autorregularse; a todos nos molesta que nos digan qué debemos hacer, qué comer, cuándo ir al cuarto de baño, qué vestir y cosas por el estilo. Podemos comprender a un niño cuando comprendemos que nosotros también somos como niños, aunque exteriormente seamos un poco más viejos, quizás un poco más sabios, pero sin ninguna diferencia significativa por dentro.

¿Quiere esto decir que los libros sobre el desarrollo de los niños son innecesarios y quizás peligrosos? Son peligrosos si se los usa como libros normativos. No hay reglas para educar a niños sanos. Cuando seguimos una regla nos olvidamos de la individualidad del niño y de que su vida es única. Por otro lado, un buen libro sobre el desarrollo de los niños puede servir de guía a un padre confuso. No debería, por supuesto, decirle qué es lo que debe hacer, pero sí puede aliviar mucha ansiedad al explicarle la gama de conductas normales. Lo más importante sería hacer hincapié en que el placer que un padre tiene con un hijo comunica al niño el sentimiento de que su existencia es importante para los que le rodean. Y también es verdad que la satisfacción que un hijo tiene con su padre surte el mismo efecto en este último.

Se puede arguir, por supuesto, que cualquier cultura impone controles sobre la conducta humana y los instituye en la infancia. A los niños se les debe enseñar los hechos de una cultura si se quiere que se adapten a ella. Pero —y Erikson opina lo mismo— no se puede hacer a expensas de la viveza y sensibilidad del cuerpo. Hablando de los

sioux dice: «Sólo cuando se halla fuerte de cuerpo y seguro de sí mismo se le pide someterse a la tradición de ser avergonzado despiadadamente ante la opinión pública, que se ensaña con su comportamiento social, y no con las funciones corporales o sus fantasías»[6]. No se le exige que se enfrente con su cuerpo, sus sentimientos o sus impulsos. Esos son la fuente de su fuerza, las bases de su identidad y las raíces de su fe. Los sioux creen que la sociedad necesita imponer algún tipo de represión a las acciones individuales; pero es una represión consciente y su ejercicio voluntario es una expresión del orgullo de un hombre de pertenecer a su tribu. Entre los sioux, el entrenamiento para esta represión no empieza antes de los cinco años y no va asociado con castigos.

Existe una antítesis entre conocimiento o información y comprensión, igual que entre poder y placer, entre ego y cuerpo y entre civilización y naturaleza. Estas relaciones antitéticas no tienen por qué producir conflicto; el conocer no supone automáticamente falta de comprensión; no tiene por qué ser verdad que el poder destruya el placer o que el ego deba negar al cuerpo el papel, que le es propio, y no todas las civilizaciones han sido tan nefastas para la naturaleza como la nuestra. Cuando estas fuerzas opuestas se equilibran armoniosamente, más que un antagonismo lo que crean es una polaridad. En una relación polarizada, cada oponente soporta y potencia al contrario. Un ego enraizado en el cuerpo recibe fuerza de éste y a su vez sostiene y aumenta los intereses del cuerpo. La polaridad más evidente en nuestras vidas es consciencia e inconsciencia o vigilia y sueño. Todos sabemos que un buen sueño nocturno permite funcionar bien durante el día, y que un trabajo satisfactorio durante el día (por supuesto, agradable) facilita el sueño y el placer de dormir.

Estas polaridades se rompen cuando la relación se desequilibra por un lado. Si nos cansamos excesivamente durante el día o nos preocupamos demasiado con nuestros

---

[6] ERIKSON, *op. cit.*, p. 138.

problemas, el sueño se hace difícil. Un exceso de énfasis en los artefactos de la civilización, como el que cada persona tenga su propio automóvil, puede tener un efecto desastroso en la naturaleza. El precio que pagamos por una civilización altamente tecnificada es la erosión de nuestros recursos naturales y la destrucción de nuestro entorno natural. Análogamente, un exceso de poder disminuye nuestra capacidad de disfrute. Cuando nos convertimos en perseguidores de poder, perdemos de vista el sencillo disfrute de utilizar nuestros cuerpos. El conceder una importancia excesiva a nuestro ego acaba siempre en una negación del cuerpo y sus valores. De estos peligros he hablado ya en libros anteriores, pero no así de mi preocupación por lo que está ocurriendo.

Creo que el equilibrio se ha desplazado perceptiblemente contra las fuerzas naturales de la vida: comprensión, placer, cuerpo, naturaleza y el inconsciente. Buscamos cada vez más información, sin preocuparnos de comprender mejor. La investigación, reducida a la mera recogida de información y manipulación de estadísticas engañosas ha pasado a ser la meta suprema de nuestros programas de educación universitarios. Afortunadamente, la mayoría de las tesis doctorales que se escriben nadie las lee. Pero el efecto insidioso de esta obsesión con los datos es una progresiva pérdida de fe en la natural capacidad del ser humano para comprenderse a sí mismo, a sus compañeros y a su mundo. No necesitamos estadísticas para saber lo que no funciona, sentimos la infelicidad a nuestro alrededor, olemos la porquería en el aire, vemos la basura y la desintegración de nuestras grandes ciudades. Podemos y debemos confiar en nuestros sentidos para conseguir aclarar la confusión de nuestra existencia.

Pero lo cierto es que estamos decididos a acumular más poder aún. Los estudios nos muestran claramente que el poder que exige nuestra civilización tecnológica se doblará en la próxima década. La gente tendrá más poder para moverse a más velocidad, ir más lejos y hacer más cosas; el ritmo se va a acelerar aún más, a pesar de que ya es casi frenético. Cabe anticipar que las oportunidades y la capa-

cidad de disfrute disminuirán progresivamente. Cada día estamos más orientados hacia el ego, a medida que el individuo sufre una continua pérdida de identidad en una civilización mecanizada. La mecanización propicia la disociación entre el ego y el cuerpo, reduce la consciencia del cuerpo y debilita el sentimiento de identidad basado en esa consciencia.

A medida que la vida sencilla desaparece, también desaparecen las funciones naturales que forman parte de esa vida. El cocer el pan y cocinar en casa ha sido reemplazado por alimentos preparados comercialmente. Al entrar en las casas ya no se huelen aquellos ricos aromas del pan en el horno y de la comida que se está cocinando. Cortar y apilar leña para el fuego, tejer y coser la ropa o alimentar pollos y cerdos son actividades que pocos de nuestros niños conocen. Sin embargo, la pérdida más importante es la función materna: la transmisión de la fe y del sentimiento a través del amamantar, mecer y acunar. La cuna se ha convertido en una antigualla, la mecedora en una reliquia, y el pecho se ha transformado en un símbolo sexual.

La natural función de la madre se ha visto reemplazada por la de madre-manager. Bajo el consejo de los pediatras, con sus recetas y reglas, su papel ha pasado de ser el suelo donde el bebé echa sus primeras raíces (el enraizarse se describe aquí como los movimientos de cabeza del niño para alcanzar el pecho) a ser una organizadora y administradora. En cierto modo está allí para su hijo, pero no en su naturaleza esencial de mujer. Todas sus actividades podría hacerlas fácilmente un hombre: preparar el biberón, dar de comer al niño, cambiarle los pañales o bañarle. No es sorprendente que la mujer se sienta agobiada por labores que no colman su naturaleza. E incluso si resulta ser una manager eficiente, no recibirá de sus hijos el aprecio y el amor que una madre quiere y debería tener.

Administrar una casa reduce a los niños a nivel de objetos. Todos mis pacientes depresivos han tenido la sensación, a veces profundamente soterrada, de haber sido objetos a los que se había cuidado y educado para poder pre-

sumir de ellos o al menos para que no crearan problemas. Aprendieron muy pronto que habían venido al mundo para llenar las necesidades emocionales de sus padres y que sus deseos debían subordinarse a ellas. Ese fue en definitiva el modelo de sus vidas, dando como resultado una conducta básicamente pasiva y la necesidad de agradar. Ninguno de mis pacientes depresivos sentía que tenía derecho a pedir nada, ni a afirmar sus deseos, ni a alcanzar y coger la satisfacción que deseaba. En el momento en que esos modelos se estructuraron en su cuerpo, su capacidad física para alcanzar algo quedó limitada.

Se nos ha descrito como un pueblo alienado y desarraigado. La erosión de nuestras raíces comienza muy al principio de la vida. Cuando nace el niño, se le separa de su madre y se le lleva al nido; en casa se le alimenta bajo horario; sólo se le coge en brazos ocasionalmente, según convenga a los padres. Es como una planta de invernadero, que parece que florece, pero cuyas raíces no se hunden profundamente en la tierra.

Muchos jóvenes se han dado cuenta de esta situación, es decir, comprenden que un mayor poder, más mejoras materiales y una mayor urbanización y mecanización de la vida amenazan al verdadero sentido de la existencia; de ahí que se muevan espontáneamente hacia formas de vida comunitarias, más sencillas, con un renovado interés por los trabajos manuales, por hacer el pan en casa, por amamantar y por la naturaleza; en el fondo, intentar restablecer nuestras raíces en el orden natural y en la naturaleza. Este movimiento no se ha limitado a los jóvenes, aunque son ellos la vanguardia. Y desde luego nunca será «una vuelta a la naturaleza» en el sentido de Rousseau. No podemos dar marcha atrás, debemos ir hacia adelante, hacia una comprensión más profunda de la naturaleza humana y hacia una nueva fe basada en la apreciación de la fuerza divina que vive dentro del cuerpo.

Una epidemia de depresión

En un artículo reciente decía John J. Schwab, que «los datos epidemiológicos señalan que probablemente la depresión va a ser una epidemia en las próximas décadas, a medida que la población reaccione ante las fuerzas sociales prevalentes y el clima social moldee esas reacciones en formas lo más adaptativas y socialmente aceptables posible»[7]. Schwab ve una incidencia creciente de reacciones depresivas entre los jóvenes, cuando antes era «considerada como una enfermedad emocional de la madurez y tercera edad» como resultado de la acumulación de pérdidas y decepciones. Relaciona este fenómeno con el colapso de la ética protestante, con su énfasis en la propiedad, la productividad y el poder y con la ausencia de una filosofía de valores que atraiga a los jóvenes. Cree también que las aspiraciones de los jóvenes son «excesivas, quieren demasiado, y la consiguiente decepción al ver los resultados abona el terreno en que florece la depresión»[8].

¿Pero son de verdad excesivas las aspiraciones de los jóvenes? ¿Son realmente diferentes de las aspiraciones de cualquier generación joven, que por naturaleza es idealista y quiere un mundo en el que sea posible la paz, la justicia, la autorrealización y el placer? Cada generación ha tratado de construir un mundo mejor y todas han encajado su dosis de desengaño al no conseguirlo. La decepción de no lograr algo no es la condición que predispone a la depresión, aunque puede ser la causa desencadenante. Una persona con fe puede tolerar la decepción; el individuo sin fe es vulnerable.

Debemos preguntarnos, por tanto, cómo se ha corroído la fe de nuestra gente joven y buscar la respuesta a esta pregunta tanto en la familia como en la sociedad. La sociedad sólo influye directamente en el individuo en su madurez. En sus primeros años la influencia le llega a tra-

---

[7] JOHN J. SCHWAB, «A Rising Incidence of Depression», *Attitude*, vol. 1, n.º 2 (enero-febrero 1970), p. 2.
[8] *Ibíd.*, p. 6.

vés de la familia, que es la unidad inmediata de la sociedad. Precisamente porque la sociedad moderna ha tenido un efecto tan desintegrador sobre la familia, ha contribuido enormemente a la pérdida de fe de los jóvenes.

La familia y el hogar eran valores equivalentes en generaciones pasadas. Como dicen los franceses, estar en casa es estar *en famille*. El hogar familiar ha representado siempre la estabilidad, la seguridad y cierta sensación de permanencia. Era un refugio contra las presiones del mundo y un lugar al abrigo de las tormentas que asolan el mundo. Era el único lugar donde la corriente de la vida fluía relativamente calma y suave, no perturbada por los conflictos políticos o religiosos que estallaban fuera. No digo que todas las familias tuviesen esa cualidad ni que todas fuesen una unidad coherente. Había conflictos, pero a pesar de las discusiones y luchas, el hogar y la familia parecían indestructibles.

¿Cuántos de estos atributos del buen hogar de la familia unida se dan hoy? Se me dirá que estoy hablando de la familia ideal, que la familia patriarcal de la cultura occidental ha sido también responsable de neurosis e infelicidad. No pretendo minimizar los problemas de la familia patriarcal, pero la depresión entre los jóvenes no era una de sus características. Puede que la seguridad se obtuviera a expensas de la individualidad de sus miembros, pero debemos reconocer que la seguridad es esencial para que la familia funcione apropiadamente. Mi tesis es que el conceder una importancia excesiva a la individualidad, especialmente a los aspectos relacionados con el ego, es el factor responsable de la incapacidad de la familia moderna para dar a los niños la estabilidad y seguridad que necesitan.

De los factores que han influido en la destrucción de la familia, el más importante es el coche, cuyo efecto es difícil de valorar en su justa medida. La vida moderna, ya se sabe, sería imposible sin la omnipresencia del coche. El automóvil rompió la antigua familia y los grupos comunitarios y promovió la familia nuclear: dos padres con sus hijos, sin abuelos ni familiares. La familia nuclear es una

unidad aislada, apartada de la influencia directa de los abuelos, que normalmente promueven formas de vida y educación tradicionales. Los abuelos tienen a veces ideas pasadas de moda, lo cual ciertamente no es el ideal. Pero cuando una pareja joven se establece para formar una familia, asumen una gran responsabilidad. Tienen que crear un marco que relacione el pasado con el presente y mire hacia el futuro. La debilidad de la familia nuclear es su aislamiento, no sólo en el espacio sino en el tiempo. Vive exclusivamente en términos de su propia existencia, lo cual, vista la frecuencia del divorcio, es relativamente inestable.

El atractivo de la familia nuclear, con su facilidad de movimiento y sus coches, reside en la oportunidad que ofrece para la expresión individual. Todo padre de una familia nuclear piensa que lo va a hacer de manera distinta y probablemente mejor que sus padres. Para la mujer, el nuevo hogar es un reto a su creatividad y puede llegar a ser una expresión directa de su individualidad. Para el hombre es expresión de su status y posición. Todo esto está bien; pero la enorme inversión de energía y de tiempo en los aspectos materiales de la vida doméstica dejan a menudo poco tiempo y energía para los aspectos más humanos. Hay tanto que comprar y tanto que trabajar para amueblar una casa moderna, que el hogar pierde su carácter de retiro y se torna, en cambio, parte del mundo exterior.

El carácter de retiro se ve aminorado también por la intromisión del mundo a través de la radio y la televisión. Ambos constituyen una estimulación de las funciones del ego y obligan al individuo a enfrentarse mentalmente con el stress y los conflictos que le transmiten los reporteros. Más adelante hablaré de sus efectos sobre el niño. Lo que quiero resaltar aquí es sencillamente que el hogar moderno raramente es un lugar para una vida tranquila y feliz. Está constantemente sujeto a cambios, con vistas a una mejora que raramente eleva la *calidad* de vida.

Una proposición básica de la vida moderna es que nos expresamos a través de lo que hacemos. Cabe contrastar

este punto de vista con el estilo de vida que ve la autoexpresión como una forma de ser. Nos expresamos cuando somos cálidos, comprensivos, tolerantes, vitales, vibrantes, alegres o tristes, enfadados, etc... También nos expresamos cuando somos una madre entregada, un creyente devoto o un trabajador digno de confianza. Estas formas básicas de autoexpresión, que también incluyen las relacionadas con ser hombre o mujer, normalmente reportan las satisfacciones más profundas en la vida. Superpuestas a estas satisfacciones están las satisfacciones del ego, que provienen de hacer cosas. Pero si intentamos buscar el significado de la vida en las satisfacciones del ego, en el hacer cosas, nos metemos en un problema.

La satisfacción del hacer es la salsa que acompaña al verdadero plato de carne: la satisfacción de ser. La carne sin salsa puede saciar nuestra hambre; la salsa sin carne no nos llena, y como no lo hace, uno se siente tentado a hacer más cosas, a una actividad mayor y a involucrarse más profundamente en el mundo. La exigencia de nuestra época es que *tenemos que hacer más cosas,* una exigencia que ignora la simple verdad de que *sólo siendo plenamente lo que uno es se puede llenar la propia existencia.*

La filosofía del hacer es insidiosa y perniciosa. Es insidiosa porque está basada en los términos racionales de «hay que hacer lo más que uno pueda» o «hay que agotar las posibilidades de uno». Esta exigencia no permite la paz, ya que fuerzan al individuo a competir consigo mismo. Y es una filosofía perniciosa porque se les aplica a los niños antes incluso de poder saborear el placer de ser ellos mismos, seres libres e inocentes que pueden jugar a sus anchas bajo la protección del hogar y de sus padres.

No nos hagamos ilusiones sobre la predisposición a la depresión. No son las aspiraciones de los jóvenes las que abonan el terreno de su posterior enfermedad, sino las expectativas y las exigencias de los padres. Se espera de ellos que crezcan rápido, que sean pronto independientes, que aprendan con celeridad, que sean razonables, responsables y que sean adultos cooperativos cuando todavía son sólo niños. Les pedimos que se vayan a la cama solos, sin

comprender su miedo a estar solos en la oscuridad. Les pedimos que reconozcan nuestros derechos a una edad en que el niño sólo se da cuenta de sus necesidades. Le pedimos que se adapte a las condiciones de vida del adulto, que está a años-luz de la condición del niño, más cercana a condiciones primitivas de vida. Piénsese lo difícil que debe ser para un niño sentirse en casa en un hogar moderno, si lo comparamos con el niño que creció en una choza o en una cabaña de paja.

Las exigencias aumentan a medida que el niño crece. Se espera de él que trabaje en la escuela al tope de sus posibilidades, que consiga reconocimiento y, si le es posible, que sobresalga en alguna actividad. La mente del niño, todavía joven, se ve así expuesta muy pronto al mundo y a sus crisis. Va con su madre en coche, ve televisión, escucha lo que hablan los adultos y puede que incluso sea un experimentado viajero de avión. Esperamos que, con toda esa estimulación, sea un genio. Muchas veces, cuando todavía es un niño, hace cosas de adulto que nos sorprenden, y en ocasiones muestra incluso una madurez que nos encanta. ¿Pero dónde está el bebé o el niño? ¿Qué ha pasado con la inocencia, que era su mejor prenda?

Dice un viejo proverbio que un árbol nunca es más fuerte que sus raíces. Un buen jardinero retrasará el crecimiento del árbol para dar impulso al desarrollo de su sistema de raíces. Nosotros hacemos justo lo contrario con nuestros hijos. Los estimulamos en exceso para que crezcan rápido pero no damos el apoyo y alimento que fortalecería sus raíces. Empujamos a nuestros hijos como nos empujamos a nosotros mismos, sin darnos cuenta de que forzándolos a crecer y a hacer cosas minamos su fe y su seguridad.

Los problemas causados por la sobreestimulación en niños y adultos creo que no han recibido la atención que merecen. A una persona se la sobreestimula cuando el número y la clase de impresiones que recibe del mundo excede de su capacidad para responder completamente a ellas. El efecto es que se mantiene en un estado de excitación o carga de energía del que no puede fácilmente bajar o rela-

jarse. Se queda «colgado» y su capacidad de descargar la excitación en el placer se reduce. Se siente frustrado, se vuelve irritable e inquieto, lo cual le lleva a buscar mayor estimulación con la intención de superar ese estado desagradable y evadirse. Se crea así una espiral viciosa que lanza a la persona cada vez más arriba, con efectos deletéreos sobre su comportamiento, que le pueden llevar a las drogas —prescritas o ilegales— o al alcohol para amortiguar su sensibilidad y disminuir su frustración.

La sobreestimulación aleja a la persona de su cuerpo porque perturba su armonía y ritmos interiores. El cuerpo tiene que estar contínuamente en marcha. Y también le seduce y le aparta de su cuerpo al ofrecerle una excitación falsa, es decir, una excitación sin perspectivas de placer. Un índice de la gravedad de esta perturbación es la incapacidad de estar tranquilamente sentado sin hacer nada o de estar a solas; en otras palabras, estar en sí mismo. También se puede ver en el desarrollo que mantiene a la gente en continua actividad, en no parar de hacer cosas e iniciar nuevos proyectos, lo cual significa no tener tiempo para uno mismo y, por extensión, no tener tiempo para relacionarse fácilmente con los demás. Los maridos no tienen tiempo para sus mujeres, las madres no tienen tiempo para sus hijos, y los amigos no tienen tiempo los unos para los otros. El lema es «deprisa, deprisa, no pararse», y al final la mayoría de la gente no tiene tiempo ni para respirar.

Un día en New York nos daría una idea clara de lo que quiero decir con «sobreestimulación». La cantidad de ruido, la celeridad del movimiento, la masa de gente, son casi insoportables. Para soportarlo se tiene uno que anestesiar, taparse los oídos, cerrar los ojos y cortar los sentimientos. Y en la periferia ocurre otro tanto: el tráfico es igual de caótico, el ritmo igual de acelerado. Inexorablemente, el fenómeno de la sobreestimulación se nos ha metido de rondón en casa, a través de la radio y la televisión, a través de los continuos cambios y «mejoras» y a través de miles de cosas; juguetes, latas de bebidas, comidas preparadas y toda suerte de artilugios caseros que se intro-

ducen constantemente para variar la rutina. Contra la publicidad tengo mis reservas, porque creo que es responsable, en parte, de este estado de cosas. Es bien sabido que los anuncios promueven o crean «deseos» que a menudo no tienen ninguna relación con las necesidades personales. Pero para mí el daño real lo ha perpetrado la economía tecnológica, que iguala el vivir bien con las cosas materiales.

Los niños son más fácilmente sobreestimulados que los adultos, porque su sensibilidad está más a flor de piel y su capacidad de tolerancia a la frustración es menor. Un niño demasiado mimado con juguetes no parará de pedir otros nuevos. Si se le da permiso para ver la televisión, querrá verla todo el tiempo. Si se le permite estar levantado hasta tarde, será difícil mandarle a la cama. Pero a un niño le sobreestimula también el tener al lado unos padres inquietos e hiperactivos. Una madre en estado de tensión se la transfiere a su hijo. Desgraciadamente, los padres piensan que cuanta más actividad desarrolle el niño, más pronto aprenderá y crecerá. La intensidad de este impulso inconsciente hacia «arriba», hacia la cabeza, el ego y, el dominio es alarmante. Estar «abajo», tranquilo, con tiempo para sentir y para pensar, es una forma de vida casi desconocida.

Todos los pacientes depresivos que he tratado eran personas que habían perdido su infancia. Habían abandonado la posición infantil en un intento de aliviar a sus padres de la carga que suponía cuidarle, madurando rápidamente en un esfuerzo por conseguir la aprobación y aceptación al cumplir las expectativas de sus padres. Se habían convertido —o al menos habían intentado convertirse— en dinámicos y triunfadores, para darse cuenta finalmente que este triunfo no tenía sentido y que lo habían conseguido a expensas de su ser; al final, incapaces de ser e incapaces de hacer, caían en la depresión.

La depresión sobrevendrá a cualquier persona a la que le falte la fe en sí misma y que deba compensarlo haciendo cosas, ya sea para conseguir una ambición personal o para corregir una injusticia social. Así, el hombre de nego-

cios que tiene éxito en su profesión es tan vulnerable a la depresión como el militante que busca dar la vuelta al sistema; ambos han acudido a mi consulta quejándose de lo mismo. La cuestión no es que se acepte el sistema o que uno se rebele contra él; lo que está en juego es algo más profundo que el sistema, es un modo de vida en el que el individuo se ve a sí mismo como parte de un orden más amplio y alcanza su individualidad al sentirse que pertenece y participa de él. Esto contrasta con una individualidad basada en el ego y en su imagen, que enfatiza en demasía el yo a expensas de las relaciones personales con las grandes fuerzas de la vida que han hecho posible su existencia y continúan ayudándole frente a su avaricia y glotonería.

Si he subrayado la importancia del amamantar, no es porque este acto en sí mismo determine el futuro bienestar del niño. Desgraciadamente no es así, aunque tiene enormes beneficios positivos. La mujer que cría a su hijo como un quehacer más pervierte la relación natural. Su ego o su «yo» obstaculizará el placer del bebé, que estará demasiado consciente de la actitud de su madre para ser plena y libremente él mismo; su ser estará perturbado. No es el hecho de criar lo que es importante sino lo que implica; si implica que la madre puede encontrar satisfacción y realización en su función natural como mujer, entonces el niño podrá sentir la misma satisfacción en sus propias funciones. Si significa que una mujer puede aceptarse como una madre animal que se da ella y su cuerpo al hijo, el niño aceptará entonces su naturaleza animal básica. Pero si el ego de la madre no la deja reconocer su común humanidad con todas las mujeres o su común naturaleza de mamífero con todos los mamíferos, no podrá estar toda ella ahí para su hijo ni compartir con él las alegrías que ofrece esta íntima relación. Cualquiera que sea la satisfacción que pueda conseguir haciendo eficientemente su trabajo de manager, no es nada al lado de la perdida satisfacción interior de ser mujer.

La muerte de Dios

Cuando un pueblo cree y tiene fe en Dios, Su voluntad se torna la suprema autoridad de sus vidas, especialmente en situaciones donde se siente que la voluntad del hombre es impotente. Pero a medida que los pueblos ganan conocimiento y poder, su creencia y respeto en las deidades declina. Las situaciones que antes requerían la intercesión divina ya no la necesitan. Allí donde el hombre primitivo utilizaba magia y sacrificios para asegurar la fertilidad de sus campos, el hombre moderno analiza el suelo y emplea fertilizantes químicos para conseguir lo mismo. De manera análoga, el uso de la magia y los rezos para conseguir curar las enfermedades ha dado paso a la medicina basada en una observación objetiva y en una investigación empírica. Mucha gente continua rezando, pero muy poca cree que Dios interviene directamente en los asuntos humanos. El punto de vista sofisticado es que rezar ayuda a la persona que reza a sentirse mejor, aunque tiene poco o ningún impacto en el curso de los acontecimientos humanos.

El hombre moderno no parece tener necesidad de creer en ningún dios, ya que ha alcanzado un grado de poder con el que nunca había soñado. Sólo en términos de potencia, cualquier individuo del mundo occidental dispone de una cantidad que pocos reyes poseían en tiempos pasados. El motor de un automóvil tiene una potencia de 200 caballos; si a esto añadimos la potencia utilizada en motoras, aviones, herramientas mecánicas, refrigeradores, lavaplatos, calefacciones, aires acondicionados, radios, televisiones y luz, veremos que la suma total de la potencia que cada persona dispone es enorme. Pero no es la potencia total lo que nos interesa, sino los usos que se le pueden dar, que también han aumentado. En casi todas las áreas de la vida hay máquinas que pueden transformar la potencia en acción. El hombre no ha llegado todavía a la situación de poder dirigir su existencia apretando un botón, pero va por ese camino.

A medida que el poder del hombre aumentó, disminu-

yó el de Dios. Con la pérdida de Su omnipotencia desaparecieron las bases racionales para creer en El. Pero sólo la gente que necesita bases racionales para su fe puede prescindir de Dios tan fácilmente. Su muerte indica por tanto de alguna manera que nos hemos vuelto demasiado racionales y demasiado objetivos para creer que la Divina Providencia pueda protegernos y confortarnos. Si necesitamos guía, recurrimos a los consejeros profesionales o leemos libros de psicología para hallar la respuesta a nuestras dificultades. La hipótesis es que si logramos encontrar la respuesta correcta, podremos aplicarla a nuestras vidas. Hemos depositado nuestra confianza en el poder de la razón de la mente humana, confiando en su capacidad para resolver todos los problemas del hombre. El hombre moderno parece creer que con un conocimiento y poder suficientes puede alcanzar la omnipotencia.

El orgullo cae antes de la caída, y hoy estamos siendo testigos del principio de la caída. Nos estamos dando cuenta que el poder y la potencia es un arma de dos filos, que tiene aspectos destructivos y constructivos. Nos estamos dando cuenta de que el hombre no puede alterar a voluntad el delicado equilibrio ecológico de la naturaleza sin pagar un precio. Parece claro que cuanta más potencia producimos mayor contaminación creamos. Aún así, estamos obsesionados con la energía y creemos que debemos tener más para poder controlar la contaminación. La obsesión con la potencia puede crear una espiral descendente que puede acabar en un desastre para la raza humana.

Si queremos invertir este proceso, debemos entender primero cómo llegó el hombre a este dilema. ¿En qué momento perdió su fe? ¿Cuándo y cómo se adjudicó el derecho de controlar la vida? Son preguntas importantes que, desgraciadamente, no puedo intentar contestar aquí. Lo que sí me gustaría examinar es el papel que ha jugado el psicoanálisis en este desarrollo. No puede ser una coincidencia que el psicoanálisis surgiera y floreciera en una época en la que la fe del hombre en Dios había empezado a flaquear.

Debemos empezar con la afirmación de que el psico-

análisis hizo una de las contribuciones más importantes al conocimiento del hombre: Freud demostró cómo los procesos inconscientes influyen en el pensamiento consciente y lo distorsionan. También desarrolló una técnica para hacer conscientes esos procesos inconscientes. El psicoanálisis nos proporcionó así los medios para descubrir las fuerzas que se esconden detrás de la fachada de la racionalización y de la conducta social aceptada. Era como una máquina de rayos X de la mente. A través del psicoanálisis, Freud nos demostró que el organismo busca el placer a través de la satisfacción de sus pulsiones, y que cuando estas pulsiones entran en conflicto con la realidad de la situación social son reprimidas o sublimadas.

La represión de un impulso conduce a un conflicto interno que lastra la personalidad. El impulso se vuelve contra uno mismo, y la energía del impulso se utiliza para bloquear su expresión. En la sublimación, sin embargo, la energía del impulso se supone que se canaliza en un modo aceptable de liberación que no sólo evita los conflictos externo e interno, sino que además se convierte en una expresión creativa que nutre el proceso cultural. Freud se ocupó sobre todo del impulso sexual. Llamó a la energía de este impulso líbido, que en un principio describió como una fuerza física, pero que más tarde, en sus últimos escritos, clasificó como fuerza psíquica.

Freud creía firmemente que la cultura no era posible sin la sublimación. Según él, si todos los impulsos instintivos tuvieran una gratificación, no dejando nada que desear, no habría motivación para el crecimiento cultural. La necesidad, decimos, es la madre de la invención. Si no hubiese necesidad, no habría motivos para inventar. El argumento es válido, pero pasa por alto el hecho de que la necesidad es inherente al orden natural. El mundo nunca ha estado libre de enfermedad, hambre, amenaza de hambre, catástrofes naturales y muerte. La gratificación instintual de las necesidades orales y satisfacciones sexuales no eliminarían estas amenazas a nuestra seguridad. El desarrollo cultural, por lo tanto, no debe verse como el resultado de frustración y sublimación. Para Freud, «el

progreso humano conduce necesariamente a represión y neurosis. Los hombres no pueden tener las dos cosas, felicidad y progreso»[9].

Hay dos razones básicas por las que Freud aceptó la inevitabilidad del conflicto entre gratificación instintual y cultura. Una, porque estaba inmerso en la ideología de su sociedad. Era, como dice Fromm, «un crítico de la sociedad... pero también tenía raíces profundas en los prejuicios y filosofía de su clase y período histórico». Creo que Fromm tiene razón cuando dice que Freud «estaba limitado por una creencia incuestionada de que su sociedad, aunque no era ni mucho menos satisfactoria, era la forma última de progreso humano y no podía ser mejorada en ningún rasgo esencial»[10].

Esta actitud de Freud indica que era un hombre de fe. Un hombre de fe no se cuestiona las raíces de su fe, y es significativo que Freud nunca analizara seriamente la relación con su madre. Como dice Fromm, «Freud no podía entender que la mujer pudiera ser la principal causa del miedo. Pero observaciones clínicas demuestran a las claras que los miedos más intensos y patógenos están relacionados con la madre; en comparación con él, el temor al padre es insignificante»[11]. De cualquier manera, la fe de Freud en sí mismo y en su misión fue la fuente de su fuerza.

La otra razón básica que explica la posición de Freud es su confianza en la razón y en la racionalidad. Esta confianza, sin embargo, no le cegó para ver los aspectos irracionales de la conducta humana. El psicoanálisis decía ser la ciencia de lo irracional o inconsciente, porque reconocía claramente que el inconsciente ejerce una influencia fuertemente determinante en la conciencia y en la conducta. Pero Freud entendía que existe un conflicto irreconciliable entre estas dos fuerzas, racionalidad e irracionalidad, o

---

[9] ERICH FROMM, *The Crisis of Psychoanalysis* (New York, Holt, Rinehart & Winston, 1970), p. 45.

[10] *Ibíd.*, p. 6.

[11] *Ibíd.*, p. 73.

entre los aspectos conscientes e inconscientes de la condición humana y también creía que parte de este conflicto podía resolverse con la técnica analítica, cuya finalidad era hacer consciente el inconsciente. Si se lograba eso, el hombre, a través del poder de la razón y de la fuerza de su ego maduro, podía «liberarse del dominio de los impulsos del inconsciente; en vez de reprimirlos, puede negarlos, es decir, puede reducir su fuerza y controlarlos con su voluntad»[12].

Desde este punto de vista, lo irracional del hombre se ve sólo en sus aspectos negativos. Los impulsos del inconsciente, de los que uno debe liberarse, se ven como inmaduros, egoístas, destructivos y hostiles. Mi profesor Wilhelm Reich señaló que para Freud el ello era como una caja de Pandora de sentimientos negativos. Cualquier terapeuta que trabaje analíticamente con los pacientes puede confirmar que el inconsciente está repleto de impulsos negativos y hostiles. Si no fuese posible pasar de este estrato negativo, habría que dar la razón a Freud y admitir que la única solución es hacerlos conscientes y someterlos a un control voluntario. El fallo de la técnica psicoanalítica fue que nunca profundizó lo suficiente. Trabajó exclusivamente con la mente, olvidándose del corazón y del cuerpo. Comenzando con la premisa de que no se debe confiar en el ello, acaba diciendo: «Donde estaba el ello pongamos el yo». Dada su prevención contra lo irracional, el psicoanálisis no podía llegar a otra conlusión que la de que el niño es una criatura amoral, pecadora y pervertida a la que hay que educar para que se convierta en un ser civilizado.

Si la racionalidad es un valor positivo, a la irracionalidad se le debe asignar un valor negativo. Si el razonamiento y la lógica son formas superiores de funcionamiento, la sensibilidad emocional es una forma inferior. Si el funcionamiento mental es el modo superior de ser, la función corporal es un modo inferior. Tales juicios no son

---

[12] *Ibíd.*, p. 36.

exclusivos del psicoanálisis; impregnan la civilización occidental. Un ejemplo sencillo nos lo demostrará. Un niño dice a su madre: «No quiero comer verdura». Algunas madres insistirán, pero muchas otras preguntarán: «¿Por qué no la quieres comer?» Si el chico contesta «Es que no tengo ganas», se encontrará seguramente con la respuesta: «Dame una razón». Parece que necesitamos razones para justificar la conducta. Los sentimientos no son razones y, por tanto, tampoco fundamentos suficientes para los propios actos. Pero dado que el sentimiento es la motivación para la acción, nos vemos contínuamente forzados a justificar nuestros sentimientos, lo que en realidad significa justificar nuestro derecho a ser. La razón es más importante que el sentimiento.

La prevención de Freud contra lo irracional (o digamos lo no racional, para eliminar su connotación negativa) surge con fuerza en su análisis de la religión. En *El futuro de una ilusión* Freud ataca la validez de las creencias religiosa. Freud era un racionalista lógico y no le fue difícil demostrar que los dogmas de la religión carecían de bases objetivas. Observó que «innumerables personas se han torturado con las mismas dudas»[13], que, según él, no se atrevían a expresar por miedo o las reprimían por sentido del deber. Pero Freud pasó por alto el hecho de la fe, que es un estado de sentimiento. Una persona con fe no se cuestiona sus raíces, porque sabe que si las somete a examen crítico acaba con la fe. Lo mismo se puede decir de cualquier sentimiento. Se puede analizar cualquier sentimiento hasta el fondo, pero cuando uno lo hace acaba sin sentimiento y con una vida carente de sentido.

Aunque debemos reconocer las importantísimas contribuciones que ha hecho el psicoanálisis para comprender la condición humana, debemos darnos cuenta de que también ha tenido algunos efectos negativos. Ha tendido a aumentar la escisión entre el ego y el cuerpo o entre civilización y naturaleza al insistir en el antagonismo entre es-

---

[13] S. FREUD, *The Future of an Illusion* (New York, Liveright, 1953), p. 4.

tos dos aspectos polares de la vida e ignorar su unidad subyacente. Por otro lado, al centrarse casi exclusivamente en los procesos psíquicos tiende a denigrar el papel que juegan los factores somáticos en las enfermedades emocionales. El psicoanálisis tiende así a alimentar la ilusión de que la mente es el aspecto más importante en el funcionamiento humano. En la práctica, esto conduce a concentrarse y enfrascarse en las palabras e imágenes mentales, en detrimento de las formas no verbales de expresión. Acaba siendo, de alguna manera, un sistema de intelectualizaciones que ha perdido su conexión esencial con la naturaleza animal del hombre.

No es mi propósito atacar el psicoanálisis. Cualquier concepto válido puede ser objeto de abuso, y Freud no hubiera aprobado el mal uso que se ha dado a su método. Quiero señalar, eso sí, que el psicoanálisis tiene un fuerte sesgo contra el sentimiento, contra el cuerpo y contra el concepto de fe. La prevención de Freud contra la fe es comprensible cuando se la ve a la luz del mal uso que hacen de ellas las religiones organizadas. Igual que Freud se oponía a las pretensiones de la religión con una llamada a la razón, la religión organizada se opuso a los descubrimientos del psicoanálisis con una llamada a la fe. El concepto de fe puede degenerar fácilmente en un misticismo vago que destruiría su verdadero carácter y valor. La gente necesita desesperadamente fe y por eso se la puede seducir fácilmente para que renuncien a su individualidad ofreciéndoles una serie de creencias en nombre de la fe.

Freud depositó finalmente su confianza en la ciencia. Escribió: «Creemos que la labor científica puede descubrir cosas sobre la realidad del mundo que nos permiten aumentar nuestro poder y regular nuestras vidas»[14]. Freud se pregunta a continuación si esta creencia es o no una ilusión e inmediatamente contesta que los éxitos de la ciencia demuestran que no. Estoy de acuerdo en que no es una ilusión. La ciencia nos da poder y nos dicta leyes que

[14] *Ibid.*, p. 95.

nos ayudan a regular nuestras vidas. Mi pregunta es: ¿Los conceptos y el poder que ofrece la ciencia promueven necesariamente la felicidad y el bienestar del hombre? Me resisto a contestar afirmativamente.

No hay por qué tomar postura ante los argumentos de la ciencia y de la religión. Ni las creencias de la ciencia ni las de la religión abordan la cuestión básica de la depresión. Ni la creencia en Dios ni la creencia en la ciencia impedirán que uno se deprima, cuando la carga energética del cuerpo se derrumba a consecuencia de la pérdida del sentimiento. Y cuando esto ocurre, la idea o la creencia pierde su poder sustentador, ya que la fuerza de una idea se deriva de la cantidad de afecto (sentimiento) o catexis (cambio) invertida en ella. El mismo Freud fue quien descubrió este principio.

Hay otro sesgo en Freud que es preciso comentar: una visión falsa de la naturaleza. Sobre ella escribió: «Tiene su manera peculiarmente efectiva de restringirnos: nos destruye, friamente, cruelmente, insensiblemente, o al menos así nos lo parece; y lo hace justo a través de aquello que nos ha causado satisfacción». Y en otro lugar: «Realmente, la tarea principal de la civilización, su verdadera *raison d'être*, es defendernos de la naturaleza»[15]. Son opiniones fuertemente negativas, y puede que sean verdad en algunos casos; pero no van acompañadas de ninguna puntualización sobre el lado positivo de la naturaleza. ¿Acaso no nos alimenta, nos sostiene y hace posibles nuestras vidas? Si es indiferente al destino del individuo, ¿por qué llamarlo crueldad? Freud, en el fondo, lo sabía. En realidad disfrutaba de la naturaleza y uno de sus mayores placeres era andar por el monte. Esta contradicción en la personalidad de Freud cabe interpretarla en términos de la relación con su madre. Los sentimientos de Freud hacia su madre también eran ambivalentes; pero en este caso suprimió su aspecto negativo, que después proyectó en la madre universal: la naturaleza.

---

[15] *Ibíd.*, p. 38.

El efecto de este sesgo fue el de cegarle a aquellos aspectos de la vida humana que tratan de la relación del hijo con la madre o del hombre con la naturaleza, la gran madre. También le cegó a los importantes hallazgos de Carl Jung y le hizo ignorar el descubrimiento de Johann Bachofen y Louis Henry Morgen de que el matriarcado y las sociedades matriarcales han precedido en todas partes al establecimiento de la sociedad patriarcal. En esas civilizaciones, frustración, represión y neurosis eran desconocidas, pero no excluían la religión ni las deidades. Los dioses que adoraban eran diosas, figuras maternas o de la tierra.

Erich Fromm hace una interesante comparación entre el principio matriarcal y el patriarcal. «El principio matriarcal es el del amor incondicional, igualdad natural, énfasis en los vínculos de la sangre y la tierra, compasión y clemencia; el principio patriarcal es el del amor condicionado, estructura jerárquica, pensamiento abstracto, leyes hechas por los hombres, el estado y la justicia. En último análisis, la clemencia y la justicia representan respectivamente esos dos principios»[16].

Estos dos principios se pueden equiparar también al ego y al cuerpo respectivamente, o a la razón y al sentimiento. En su extensión natural, el principio patriarcal representa el ego, la razón, la creencia y la cultura, mientras que el principio matriarcal representa el cuerpo, el sentimiento, la fe y la naturaleza. Es verdad que el principio patriarcal está hoy en estado de crisis. Se ha hipertrofiado en manos de la ciencia y la tecnología y está a punto de quebrar; pero hasta que eso ocurra y se restablezca el principio del matriarcado en el lugar que le corresponde como valor igual y polar, se puede anticipar que la depresión será endémica en nuestra civilización.

---

[16] E. FROMM, *op. cit.*, p. 83.

9. Realidad

Contactar con la realidad

A lo largo del libro he utilizado frases diferentes para describir al paciente depresivo: (1) persigue metas irreales o está «colgado» de una ilusión; (2) no está enraizado, y (3) ha perdido su fe. En distintos lugares he insistido en uno u otro aspecto del problema. Pero en esencia son sólo eso, aspectos, lo que significa que hemos estudiado una única situación desde tres puntos de vista diferentes. La persona que no está enraizada no tiene fe y persigue metas irreales. Por otro lado, la persona que está enraizada tiene fe y está en contacto con la realidad. Quizás la mejor manera de decirlo es que la persona que está en contacto con la realidad, está enraizada y tiene fe.

«Realidad» es una palabra que tiene un sentido distinto para cada persona. Para algunos es la necesidad de ganarse la vida; otros la igualan con la ley de la selva —el fuerte sobrevive mientras que el débil muere— y también hay quienes la ven como una vida libre de las presiones de

una sociedad competitiva. A pesar de que existe algo válido en cada uno de estos puntos de vista, lo que aquí nos concierne es la realidad de uno mismo o del mundo interior propio. Cuando decimos que una persona ha perdido el contacto con la realidad, queremos decir que ha perdido el contacto con la realidad de su ser. El mejor ejemplo es el del esquizofrénico, que vive en un mundo de fantasía y no es consciente de las condiciones físicas de su existencia.

Para cualquier persona, la realidad básica de su ser es su cuerpo. A través de él experimenta el mundo y a través de él le responde. Una persona que está desconectada de su cuerpo, está desconectada de la realidad del mundo. Tal es la tesis que desarrollé en *The Betrayal of the Body*[1]. Extraigo un pasaje del libro: «Si el cuerpo está relativamente sin vida, las impresiones y respuestas de la persona estarán disminuidas. Cuanta más vida hay en el cuerpo, más vívidamente se percibe la realidad y más activamente se responde a ella. Todos hemos experimentado el hecho de que cuando nos sentimos bien y vivos, percibimos el mundo más nítidamente. Cuando estamos deprimidos el mundo nos parece descolorido».

El primer paso en el tratamiento de la depresión es ayudar al paciente a contactar con la realidad de su cuerpo. El grado de depresión es una medida de la cantidad de autoconciencia que como persona corporal, ha perdido. A este respecto es como el individuo esquizoide, con la diferencia de que este último niega la realidad de su cuerpo, mientras que el depresivo la ignora. La realidad indiscutible de la vida es que la persona es el cuerpo o el cuerpo es la persona. Cuando el cuerpo muere, la persona muere. Cuando el cuerpo está «como muerto», es decir, cuando no tiene sensaciones, la persona cesa de existir como individuo con una personalidad definida. Otro pasaje de *The Betrayal of the Body* nos aclarará esto: «Es el cuerpo el

---

[1] ALEXANDER LOWEN, *The Betrayal of the Body* (New York, Collier Books, 1968), p. 6.

que se funde en el amor, se hiela ante el miedo, tiembla de rabia y reacciona ante el calor y el contacto. Divorciados del cuerpo, estas palabras son imágenes poéticas; experimentadas en el cuerpo, cobran una realidad que da significado a la existencia. Basada en la realidad de las sensaciones del cuerpo, una identidad tiene sustancia y estructura; abstraída de esa realidad, la identidad es un artefacto social, un esqueleto sin carne»[2].

El problema de la terapia es que la persona que está desconectada de su cuerpo no sabe de que estás hablando. Puede incluso llegar a decir: «¿Pero qué tiene que ver el cuerpo con lo que siento?» Decir esto es absurdo, porque lo que siente *es* su cuerpo. Sin el cuerpo no hay sensaciones. ¿Cómo puede nadie afirmar una cosa así, a menos que haya sido condicionado a creer que el cuerpo es sencillamente un mecanismo que mantiene su vida pero que para nada la determina? Este condicionamiento es parte de la civilización occidental y está enraizado en la ética judeo-cristiana, que ve el cuerpo como algo pecaminoso, inferior, como cárcel del espíritu. La mente del hombre, esa gloriosa facultad que le distingue de los demás animales, se la considera como el auténtico sello de la naturaleza del hombre, el criterio de su humanidad. Los hombres primitivos adoraban el cuerpo y sus funciones vitales como manifestaciones de fuerza divina; nosotros hemos separado esta fuerza del cuerpo y la hemos metido en un espíritu incorpóreo que consideramos divino.

Esta denigración del cuerpo en la religión occidental fue un intento de espiritualizar al hombre, de elevarlo por encima de la existencia puramente animal. Y mientras el hombre tuvo un cuerpo con vida y se mantuvo en contacto con él por las necesidades físicas de la vida diaria, este esfuerzo tuvo sentido. No lo tiene en la situación actual. La sobrevaloración de la mente y del espíritu han dado como resultado espíritus sin cuerpo y cuerpos sin espíritu o desencantados. El resultado final es que la religión ha per-

---

[2] *Ibíd.*, p. 6.

dido su eficacia como baluarte de la fe al minar las raíces del hombre en su cuerpo y en su naturaleza animal.

Este proceso fue fomentado por una postura científica que ignoraba la validez de la experiencia subjetiva en favor de una actitud objetiva, vacía de emoción. Al tratar todas las funciones vitales como mecanismos puramente físico-químicos se redujo el cuerpo a un objeto, uno de los muchos que la ciencia intenta manipular y controlar. También aquí, el objetivo tuvo un sentido al principio, porque incrementó el poder del hombre y con ello su seguridad externa. Pero este valor se perdió cuando todo el proceso de la vida se enfrentó con el peligro de convertirse en una operación mecánica.

Desde hace tiempo he visto al psicoanálisis como el gran esfuerzo final para dominar y controlar la naturaleza animal básica del hombre; pertenece, pues, con la religión y con la ciencia, a la tradición occidental que valora la mente sobre la materia y al hombre sobre la naturaleza. Al igual que los otros intentos en esta dirección, tuvo sentido en un principio. El hombre tenía que dilucidar sus procesos mentales inconscientes si quería comprender su conducta. Pero, ¿cómo adquirir la comprensión necesaria si se ignoraba la realidad básica de su ser, es decir, el funcionamiento de su cuerpo? Sin embargo, fue gracias al psicoanálisis como se descubrió este fallo en el enfoque de la vida que tenía el ser humano. Wilhelm Reich, el psicoanalista, fue el que descubrió el hecho obvio de que el carácter psicológico del individuo se expresa en la actitud corporal.

La manera que tiene una persona de estar, moverse charlar e irradiar sentimientos nos dice quién es. Todo el mundo sabe eso por intuición, lo sabemos desde niños. ¿Cómo nos volvimos tan ciegos para no ver esta verdad? Tal ceguera de cara a lo obvio sólo puede venir de un largo condicionamiento que nos ha llevado a identificar a la persona con su mente, no con su cuerpo. Hemos sido condicionados a no confiar en nuestros ojos o en nuestros sentidos, puesto que sólo pueden llevar información subjetiva a la mente. Pero la persona que no confía en sus sentidos

no puede tener fe en sus percepciones ni en sus respuestas, y, por supuesto, nunca puede tener certeza de la realidad.

La resistencia a considerar a la persona como cuerpo está profundamente estructurada en la mayoría de la gente. No es una resistencia fácil de superar, porque poca gente está preparada para abandonar la ilusión de que la mente del hombre, con suficiente información, es omnipotente. El siguiente caso es una ilustración de la realidad que hay detrás de la condición depresiva.

Hace tiempo vi a un hombre de cuarenta y pico años que se quejaba de una depresión que había empezado hacía un año, más o menos seis meses después de haber vendido su negocio —por una buena suma de dinero— a una gran compañía. La venta se hizo con la condición de que él llevaría el negocio durante cinco años, puesto que conocía perfectamente ese campo. Lo que podía haber sido una historia típica de triunfo pasó poco después a ser una historia amarga para mi paciente a medida que se sintió preocupado por la idea de trabajar bajo las órdenes de alguien. Empezó a perder la paciencia con sus empleados, chillándoles y enfadándose con ellos. Estas salidas de tono solían ser breves, y su buen genio restablecía enseguida la situación. Pero la depresión se iba agravando poco a poco. Entonces me contó esta historia.

Hace diez años, justo antes de romperse su matrimonio, había empezado a sentir ataques de vértigo y había tenido dificultades al andar. Lo describía como agorafobia, miedo a los espacios abiertos. Esta situación le llevó a buscar la ayuda de un psiquiatra, y durante cinco años estuvo en tratamiento psicoanalítico, en sesiones de cuatro o cinco días por semana. Gracias al tratamiento fue capaz de enfrentarse, en cierta manera, con sus ansiedades y fobias. Con el tratamiento analítico adquirió también la agresividad que le había permitido convertirse en un triunfador hombre de negocios. Descubrió algunas de las cosas que bullían en su interior, pero otros muchos problemas quedaron sin resolver. Sabía que el más importante era la necesidad de control: sobre sí mismo y sobre los demás. El

tratamiento analítico, sin embargo, le ayudó a relajar esa necesidad de control. Esto se hacía evidente en su comportamiento sexual. Necesitaba llegar a una profunda familiaridad con su compañera sexual para poder tener erección. Por otro lado, tampoco podía eyacular sin utilizar la fantasía. No podía abandonar o dejar a un lado su ego ante una mujer o ante su propia sexualidad.

Teniendo en cuenta lo que acabo de decir, me sorprendió cuando dijo: «A pesar de todos mis problemas, disfruto de la vida, soy feliz la mayor parte del tiempo». Cuando le señalé lo absurdo de esta afirmación, aclaró: «Me gusta jugar, y uno de mis juegos preferidos es engañar a mi neurosis. También juego a ser feliz, a triunfar, a tener amigos a pesar de mi neurosis». Esto era como admitir que quería convencerse de que era feliz, aunque en el fondo era desgraciado. Añadió también que siempre se había sentido forzado a hacer cosas que no quería hacer; por ejemplo, quería haber sido escritor y en cambio se doctoró en ingeniería.

A la vista de las frustraciones emocionales de la vida de este paciente, ¿no es natural que estuviera deprimido? La contestación es no. La reacción natural ante la frustración es la rabia, y ante una pérdida la tristeza y el dolor. Una depresión indica que la persona funciona bajo una ilusión. Realmente uno se engaña al creer que puede dar esquinazo a la propia neurosis. Esta actitud divide la personalidad en una parte racional, la mente consciente, y otra irracional, la conducta neurótica. Y tal división conduce a la ilusión de que la mente consciente puede y debe controlar la personalidad. Cada vez que este control se rompe, el individuo siente pánico y se deprime más, lo que aumenta la necesidad de control. El individuo se encuentra así atrapado en un círculo vicioso que no tiene salida.

Para romper el círculo, hay que conseguir que el paciente contacte con la realidad, la realidad de su situación en la vida, la realidad de sus sentimientos y la realidad de su cuerpo. Estas tres realidades no pueden separarse una de otra. La persona que está en contacto con sus sentimientos

está también en contacto con su cuerpo y con su situación vital. Por la misma lógica, la persona que está en contacto con su cuerpo, está en contacto con todos los aspectos de su personalidad. Contactar es, de cualquier manera, el primer paso hacia la salida de la depresión y la adquisición de fe. El camino más rápido para conseguir este objetivo es ayudar al paciente a conseguir contactar con su cuerpo.

Mi paciente percibía vagamente que tenía algunas tensiones físicas, pero no era consciente de su gravedad ni del grado en que aquéllas inmovilizaban sus sentimientos y su movimiento. A medida que charlábamos, observé que se sentaba hundido en la silla, la cabeza hacia abajo entre los hombros. Se sentaba «dentro de sí mismo», lo que quiere decir que estaba encerrado dentro de él y que no podía abrirse y dejar salir sus sentimientos. Cuando le puse encima de la banqueta a respirar, me di cuenta de que su respiración era superficial y que en esta postura experimentaba un fuerte stress que le asustaba. Para aliviar su ansiedad, me puse yo mismo sobre la banqueta y le mostré que, con un poco de relajación, la respiración se ahondaba y se podía tolerar el stress durante un tiempo sin ningún esfuerzo. Mi demostración le quitó la ansiedad, y fue capaz de dejarse ir un poco más. A mi paciente realmente le sorprendió que yo, un hombre mayor, pudiera hacer este ejercicio más fácilmente que él, que se consideraba atlético y practicaba el esquí.

Tumbado luego en la colchoneta, le pedí que pataleara y que dijera «no». Su expresión de esta actitud era débil y poco convincente. Pero me dijo: «En la oficina me enfado con facilidad y grito todo el tiempo». Sin embargo, no pudo hacerlo en mi consulta, donde estas acciones serían apropiadas y servirían para liberar sus sentimientos reprimidos. Mucha gente tiene la idea falsa de que los estallidos histéricos son formas válidas de autoexpresión. Son, de hecho, justamente lo contrario, porque indican una falta de autodominio y una incapacidad de sacar los sentimientos de otra forma que no sea a través del enfado. Después de esta explicación el paciente hizo un enorme

esfuerzo para meter algún sentimiento en sus pataleos, golpes y gritos.

En la siguiente sesión me comunicó una ligera mejoría. Sus ansiedades habían disminuido y su depresión había bajado perceptiblemente, cosa que atribuyó a la liberación de la rabia, porque creía que la supresión de ésta había sido la causa de su depresión. Esto es verdad sólo en parte. La supresión de un sentimiento va asociada con la supresión de todos los sentimientos: tristeza, miedo, amor, etc. Aunque mi paciente era más consciente de que contenía su rabia, en realidad, estaba conteniendo *todos* sus sentimientos. El término «contenerse» significa que el mecanismo de su presión está cerrando todas las salidas, genital, anal y oral. En estos individuos las principales zonas de tensión están en los músculos del cuello y la garganta y en los de la pelvis y las nalgas. Mi paciente tenía un cuello grueso y corto. Los músculos de la parte de atrás del cuello estaban hiperdesarrollados y fuertemente contraídos y los de las zonas bajas tenían una condición similar.

La actitud caracterológica de «contención» cabe contrastarla con la de «retención». En este segundo caso, las principales tensiones están en los músculos largos del cuerpo, especialmente los situados a lo largo de la columna vertebral. Esta estructura de tensión produce una rigidez corporal asociada generalmente con una personalidad más agresiva y compulsiva. El «contenerse» es más típico de la estructura de carácter masoquista[3].

Después de varias semanas de continua mejoría, interrumpimos la terapia durante dos semanas por tener que ausentarme de la ciudad. Cuando volví a ver al paciente, lo encontré deprimido y ansioso, aunque ya le había prevenido yo de que era inevitable una recaída. Durante esta sesión, y a medida que trabajó con la respiración y el movimiento, sintió de repente náuseas. Al principio se resistió a la idea de vomitar; cuando le señalé que era la forma que tenía el cuerpo de no contenerse y echarlo fuera, se

---

[3] A. LOWEN, *The Physical Dynamics of Character Structure* y *The Language of the Body*.

avino a intentarlo. Bebió agua y, utilizando los dedos, vomitó con facilidad. La experiencia le impresionó, pero le sorprendió agradablemente comprobar que sus ansiedades se habían calmado inmediatamente. Menciono este incidente para exponer la idea de que el cuerpo, si se le deja que cobre vida, encuentra su propio camino para liberar sus tensiones[4].

Esta sesión fue la última. El por qué no continuó la terapia, no lo sé; yo imagino que la idea de liberar sentimientos le aterraba. No estaba preparado para aceptar el dolor y el trabajo físico que suponían el liberar sus tensiones musculares. Supongo que esperaba que yo le ayudara a adquirir un mayor control de su cuerpo, de tal manera que pudiera superar la depresión gracias a un esfuerzo de voluntad. Sin embargo, *no* es esa la forma de manejar un problema depresivo, porque no hace más que aumentar la falta de sentido de la realidad del paciente al disociarle cada vez más de su cuerpo.

Esta corta historia clínica sirve para aclarar dos puntos básicos. Primero, que todas las personas depresivas carecen de contacto con la realidad de sus vidas. Creo que esta afirmación se puede extender a cualquier persona, aunque en grado más atenuado. Segundo, que no están en contacto con su cuerpo. No sienten las tensiones musculares que les bloquean y les aprisionan. Si se sienten tensos, como le pasa a mucha gente, lo atribuyen a la situación inmediata, que se sienten incapaces de modificar. Lo que hacen es tomarse una píldora o una droga. No se dan cuenta de la cantidad de tensión que se ha estructurado en sus cuerpos ni de cómo esas tensiones contribuyen a su ansiedad y a ese sentimiento de indefensión.

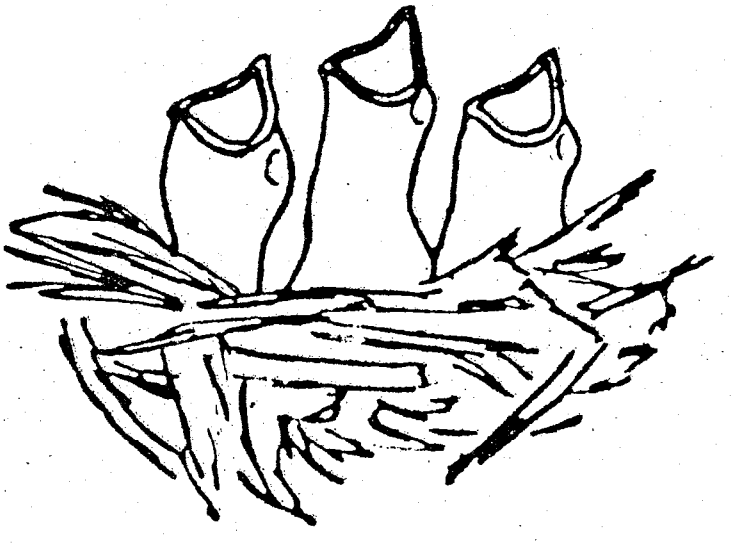
Entre los pacientes deprimidos que he tenido había una mujer que se quejaba de que su marido no la hacía caso. Aunque en parte era verdad, no se daba cuenta de cómo sus propios problemas contribuían a la situación. Durante una sesión le pedí que levantara los brazos intentando al-

---

[4] Para saber lo que significa una náusea espontánea y el papel que juega en la terapia, remito a los lectores a mi libro *Pleasure*.

canzar algo y que dijera «te quiero»: fue incapaz de decirlo, al menos con algún sentimiento. No es que se negara conscientemente, al contrario, pero su garganta estaba demasiado tensa y sus hombros demasiado «congelados» para que surgiera ningún sentimiento. Supo entonces que no era capaz de acercarse a su marido y que los problemas que existían en su matrimonio no eran sólo culpa de él.

Permítanme que describa otro caso, el de un hombre joven que gracias a su determinación y voluntad había sido capaz de conseguir la mayoría de las cosas que quería. Pero para conseguirlo había tenido que suprimir casi todos sus sentimientos. A través de la terapia recobró parte de su capacidad de expresarse; logró llorar y dar rienda suelta a su rabia. Tenía, sin embargo, un problema que se manifestó cuando levantó sus brazos para alcanzar algo y dijo, «dámelo». La demanda salió con fuerza y, como respuesta, le di mi mano, ligeramente cerrada en un puño. La cogió, la sujetó y entonces se quedó quieto, sin saber qué hacer con ella. Muchos pacientes, en esta situación, se llevan mi mano al pecho, a la mejilla o a la boca. Repetimos la maniobra con una toalla enrollada; la agarró fuertemente y la sujetó, pero fue incapaz de hacer nada más. Entonces dijo: «Puedo conseguir lo que quiero. Incluso puedo sujetarlo para que nadie me lo quite; pero no puedo poseerlo,



no puedo conseguir que forme parte de mí, no puedo abrirme para hacerme uno con él».

Para ayudar a mis pacientes a comprender qué es eso de abrirse les describo la conducta de los pájaros recién nacidos cuando aparece su madre con la comida. El pajarito abre el pico de par en par, hasta que el cuerpo es como un saco abierto. Es maravilloso verlo, y mi dibujo de la página anterior intenta dar una idea. Estoy seguro de que todos lo hemos visto y nos ha impresionado la manera en que el pajarillo abre su boca y su cuerpo para recibir lo que le ofrece su madre.

El bebé humano se abre y estira los labios de la misma manera para mamar. No es solamente la boca lo que abre, sino la garganta y todo el cuerpo. El acto de alcanzar no lo realiza sólo con los labios y las manos, sino con el cuerpo entero. El abrirse y alcanzar comienza con una onda de excitación en el centro del cuerpo, que fluye luego hacia arriba, hacia el pecho, y de ahí hacia los brazos, garganta, boca y ojos. El sentimiento que la acompaña se puede describir como un alcanzar desde el corazón o como un abrirse que se extiende hacia el corazón y lo incluye. El niño se abre y alcanza con amor, y de esta manera puede asimilar en su cuerpo el amor que se le ofrece.

Abrir la personalidad significa abrir el corazón a una persona para que sea capaz de expresar y recibir amor. Y no es una metáfora, sino una realidad física. Un corazón está abierto cuando la sensación o la excitación que hay en el corazón puede fluir libremente por los brazos, a través de la garganta, dentro de la boca y los labios o hacia arriba hasta los ojos. Y así como los impulsos fluyen hacia fuera a lo largo de estas vías, las impresiones fluyen hacia dentro por esas mismas sendas. Una persona abierta siente en su corazón el afecto que los otros le profesan. Los sentimientos fluyen desde el corazón hacia arriba y hacia abajo por el cuerpo, hacia la cabeza y también hacia los genitales y las piernas. Una persona abierta está abierta en los dos extremos de su cuerpo. Su sexualidad está imbuida de amor por su pareja, y cada paso que da es un contacto de amor con la tierra.

Cuando decimos de una persona que tiene el corazón cerrado, queremos decir que no se puede llegar a su corazón. Si realmente se cerrara el corazón, se moriría. Se puede, sin embargo, constreñir o restringir los intentos de llegar al corazón, tanto desde arriba como desde abajo. Y uno puede convertir la caja torácica en una prisión a base de tensiones musculares que rigidizan e inmovilizan el pecho. El pecho rígido e hinchado, en el lenguaje corporal, está diciendo: «No voy a dejar que llegues a mi corazón». Esta actitud del cuerpo es el resultado de una decepción grave en una relación amorosa temprana, específicamente en la relación madre-hijo. Reich describe esta tensión como una forma de ponerse una armadura para evitar que le vuelvan a hacer daño. Sirve también para matar el dolor del daño inicial y es por tanto una defensa contra los sentimientos.

Mis pacientes están bloqueados en su capacidad de abrirse plena y libremente. En muchos de ellos me encuentro con un pecho tenso y rígido, como una bóveda que protegiera y guardara el corazón; luego hay un anillo de contracción muscular alrededor de la base del cuello, que constriñe el paso a la cavidad torácica. En algunos el cuello es corto y grueso, con fuertes músculos que ahogan de manera efectiva cualquier impulso que quiera salir. En otros es largo y delgado, con músculos tirantes que constriñen cualquier impulso. La mandíbula está bloqueada para controlar el acceso al interior o la salida al exterior. Estas tensiones crónicas en la mandíbula nunca faltan, y en algunos casos la abertura de la boca está drásticamente reducida. Incluso los labios llegan a paralizarse, siendo incapaces de moverse hacia adelante con libertad. Las espasticidades musculares alrededor de los hombros y del omóplato limitan efectivamente el alcance de los brazos.

A medida que consigo que mis pacientes contacten con sus cuerpos poco a poco, van sintiendo las frustraciones y privaciones que han producido esas tensiones. Recuerdan lo que echaban de menos a una madre que no estaba «allí» y se dan cuenta de cómo suprimieron el sentimiento

para evitar el dolor; de cómo suprimieron el llanto al descubrir que producía una reacción hostil en sus padres. Aprendieron los modos de una cultura que cree en la frustración. Aprendieron a «aguantar el tipo», a resistir frente a la decepción, «la cabeza bien alta». Estar en guardia se convirtió para ellos en algo normal, puesto que hacía tiempo que habían perdido la fe en obtener respuesta de sus padres. Se cerraron y contuvieron o retuvieron sus sentimientos. Desistieron de alcanzar nada, puesto que siempre acababa haciéndoles daño.

Finalmente aceptaron el edicto de que el amor hay que ganarlo con buenas acciones. Este mandato resume una actitud que ve al niño como un ser pecaminoso (la doctrina del pecado original) o como un ser cuyos derechos son otorgados por los padres, a condición de que se avenga a sus demandas. El niño que se somete a esta situación tiene que suprimir su propia rabia y hostilidad. Esta supresión adicional agrava aún más el estado de enclaustramiento.

La persona que está desconectada de su cuerpo no sabe que está «cerrado». Hablará de amor e, incluso hará gestos amorosos; pero como su corazón no está ni en sus palabras ni en sus acciones, no transmitirá convicción. Sabe lo importante que es el amor y por lo tanto tratará por caminos indirectos de conseguir el amor que necesita. Tratará de ayudar a los demás, sin darse cuenta de que está proyectando sus propias necesidades en ellos. Al estar cerrado para sí mismo, situará su problema en el mundo exterior, fuera de él. De ahí que todos los esfuerzos que haga para conseguir aprobación (ser bueno, ser rico, triunfar) carezcan de sentido, porque no afectan a su ser interior. Sus triunfos o satisfacciones no tienen para él más que un valor yoico y continuará sintiéndose frustrado sin saber por qué. Al estar cerrado, no le llegan las respuestas de los demás, lo que le deja con la sensación de que no hacen lo suficiente.

Cuando una persona entra en contacto con su cuerpo, se da cuenta de las restricciones y limitaciones causadas por sus tensiones musculares crónicas. Comprende su origen y siente los impulsos bloqueados. Con una ayuda

cualificada podrá liberar estos impulsos y disminuir o eliminar las tensiones. Paso a paso, volverá a tener la capacidad de abrirse y de alcanzar que le fue dada al nacer. Esta capacidad transforma al individuo de ser una persona frustrada a ser una persona que puede participar emocionalmente en el toma y daca de la vida. Antes no era capaz de dar ni de recibir amor; simplemente hacía cosas en lugar de ser.

Esta capacidad es la base de una nueva fe en él mismo y en sus sentimientos. El contactar con el cuerpo abre una nueva forma de autocomprensión que se transforma gradualmente en autoaceptación. El cambio ocurre cuando el entrar en contacto deja paso al estar en contacto. Veremos que amar es estar en contacto. He definido el amor como el deseo de estar cerca de algo o de alguien[5]. El sentimiento del amor, como la sensación de tocar, es algo íntimo. Para tocar hay que estar cerca, y para estar cerca hay que amar.

Estar en contacto

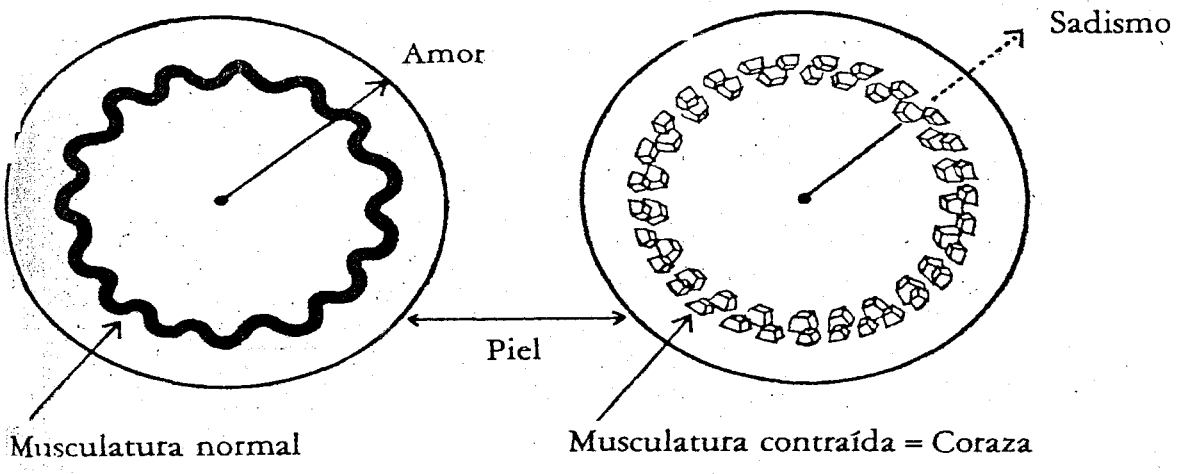
No se puede esperar que una persona que no está en contacto con la realidad, incluida la realidad de sus cuerpos, sea un adulto responsable. No pueden asumir una responsabilidad real de sus vidas o acciones porque no están en contacto con las fuerzas dinámicas que determinan sus conductas y respuestas. En otros tiempos esta gente podía ceñirse a patrones establecidos de conducta, con la seguridad que les daba el saber que si respetaban la forma estaban libres de culpa. Pero en un mundo que ya no reconoce ni acepta patrones formales de relación, la responsabilidad de entablar relaciones emocionales significativas impone una carga pesada al individuo. Y es una responsabilidad que sólo se puede desempeñar cabalmente si uno está en contacto consigo mismo.

---

[5] Ver *Love and Orgasm*.

Estar en contacto significa percatarse del propio cuerpo, de cómo se expresa, de su estado de apertura y de sus esquemas de tensión. Cuando se está en contacto con el self corporal, no se funciona sólo sobre la base de una imagen mental que puede o no corresponderse con ese self. Estar en contacto significa también comprender un poco las experiencias que han configurado la propia personalidad de uno, particularmente a nivel del cuerpo. No me cansaré de encarecer el hecho de que el cuerpo es la piedra de toque de la realidad de uno. La persona que piensa que se conoce pero que no está en contacto con la calidad y significado de sus respuestas físicas, está actuando bajo una ilusión. Confunde la intención con la acción. Interiormente, la persona quiere alcanzar cosas, pero el impulso no puede fluir libremente a través de la armadura muscular. La acción es indecisa, tentativa, ambivalente, y naturalmente provoca una respuesta igual de ambivalente y tentativa. La situación puede ser muy frustrante e incluso llevar a resentimientos, a menos que la persona se de cuenta de su dificultad. En este caso puede decir: «quiero llegar a tí, pero me han hecho daño tantas veces que no se que hacer, no me atrevo a intentarlo». Y a esta afirmación se puede responder con simpatía y afecto.

Cuando las tensiones del cuerpo son más graves, el acto de alcanzar se puede transformar en un acto sádico o cruel. Es algo que he visto muchas veces en mis pacientes cuando les he dado la mano. Al principio la cogían suavemente, pero a medida que el sentimiento aumentaba, sus manos se volvían garras y su tenaza se intensificaba, como si quisieran separar el puño de mi brazo. En una situación terapéutica esto nos lleva a explorar los sentimientos profundos del paciente; pero en una relación amorosa es desastroso. Podemos comprender este fenómeno cuando nos damos cuenta de que el impulso amoroso se ha transformado en rabia, y lo que hace es activar los sentimientos negativos bloqueados en la armadura muscular. Es lo que muestro esquemáticamente en el siguiente diagrama:



La combinación de amor y rabia dirigida hacia la misma persona es sádica; es la necesidad de hacer daño como expresión de amor. Al contrario que la persona hostil u odiosa, la persona sádica hace daño a la persona que quiere. Reich pensó que el impulso amoroso se hacía añicos al pasar por la musculatura contraída y que el esfuerzo de reconstruirlo lo transformaba en una acción dura y cruel. En esa situación, la persona que está en contacto diría: «No puedo amar, tengo demasiada hostilidad dentro», en vez de infligir un dolor a la persona amada.

Estar en contacto no es sólo el prerrequisito de la responsabilidad, sino la esencia misma de la responsabilidad. Un adulto, al contrario que un niño, es responsable de su propio bienestar. No es una responsabilidad impuesta desde fuera, sino que es inherente a la naturaleza del individuo adulto, hombre o bestia. Sin embargo, se sabe que mucha gente, especialmente los depresivos, son incapaces de asumir esta responsabilidad. Están trastornados por sentimientos de privación que provienen de la infancia y que minan su autodominio y confianza. Buscan la aprobación y parecen necesitar soporte y seguridad. Su conducta se describe como inmadura; sus relaciones se caracterizan por la dependencia. Son individuos dirigidos desde fuera porque están desconectados de sus sentimientos y de sus cuerpos.

En el curso de la terapia oigo a menudo, a pacientes, expresar la necesidad de ser cuidados o queridos. Comprender lo puedo comprender muy bien, ya que sus necesidades básicas no fueron cubiertas en su infancia. Pero ¿qué se puede hacer? Antes señalé que el terapeuta no puede cuidar a sus pacientes ni quererlos con la misma entrega que sus padres deberían haberles dado. Se puede ser empático, comprensivo y ofrecer ayuda, pero no ser el padre o la madre de los pacientes. Y aún así, la necesidad de amor tiene su realidad. A través del amor, es decir, a través del amor de la madre, expresado cuando le acaricia, le coge en brazos y le responde, el niño consigue el sentimiento y la identificación con su cuerpo. Sin amor, el cuerpo es una fuente de dolor; la necesidad de contacto se torna un anhelo angustioso y el niño rechaza su cuerpo lo mismo que la madre le ha rechazado a él. La desastrosa consecuencia de la pérdida del amor de la madre es la pérdida del cuerpo. Incluso para un adulto la pérdida de una persona a la que se quiere profundamente tiene un efecto anestesiante sobre el cuerpo; los propios sentimientos pierden su sentido, el cuerpo está como muerto.

Cualquier paciente necesita que le toquen, y eso es especialmente cierto en los pacientes depresivos. Al tocarle, uno evoca sus sentimientos. Al estar en contacto con él, uno expresa simpatía y comprensión hacia él. Y al tocarle físicamente con calor y sentimiento, uno le comunica su propio amor. Ocasionalmente puede que eso requiera que el terapeuta le coja en brazos o lo abrace, lo cual no se hace con el sentimiento que tiene la madre hacia el hijo o con el del amante hacia su pareja, sino con la afectividad de una persona que no tiene miedo a tocar y a querer a otro ser humano. El contacto físico entre el terapeuta y el paciente era y es tabú en el procedimiento psicoanalítico tradicional. Lo que en un principio se hacía para evitar cualquier implicación de tipo sexual entre el analista y el paciente, tuvo el efecto opuesto, realzando la transferencia sexual al llevarlo subterráneamente y hacer que el paciente tuviera miedo de alcanzar y tocar al analista. Puesto que ese es el problema del paciente y la razón básica de su ne-

cesidad de terapia, el tabú de contacto físico menoscababa la eficacia de la terapia.

Si importante es ser tocado, más importante todavía es ser capaz de tocar. Al tocarme el paciente consigue contactar no sólo con quien soy yo sino también con quien es él mismo. Por lo tanto, pido por ejemplo al paciente que levante los brazos y toque mi cara, lo cual provoca gran ansiedad. Algunos pacientes me tocan con las puntas de los dedos, como si tuvieran miedo de un contacto completo. Otros escudriñan mi cara con los dedos, como los niños pequeños cuando tratan de sentir el cuerpo humano. Y otros empujan mi cara como para resguardarse de cualquier contacto real entre nosotros. Estas respuestas me permiten analizar y trabajar con las ansiedades del paciente relacionadas con el contacto físico. De no hacerlo, ¿cómo se puede esperar que un paciente contacte con la vida?

Es muy importante, sin embargo, que el paciente consiga contactar consigo mismo, no a través de la intervención de otra persona, que le haría depender de ella, sino a través de sus propios medios y desde el interior de sí mismo. Esto se consigue haciendo que el paciente realice los diversos ejercicios y respiraciones descritos anteriormente. Primero descubrirá lo desconectado que está de sí mismo, y ese es el primer paso para contactar. Después descubrirá que el establecer contacto es un proceso doloroso, porque evoca sentimientos que fueron suprimidos al volverse insoportables. También es doloroso desde el punto de vista físico, porque la oleada de sangre, energía y sensaciones dentro de los tejidos contraídos a menudo hace daño. Si tiene un mínimo de seguridad, el paciente puede aceptar este dolor como un fenómeno positivo. El dolor desaparece cuando el tejido se relaja, y el paciente descubrirá finalmente que el estar en contacto es la esencia del placer.

Mientras una persona esté fuera de contacto con su cuerpo, está condenada a la pérdida que produjo ese estado. Todos sus esfuerzos tienen la motivación inconsciente de anular esa pérdida. Se creará ilusiones para negar el carácter definitivo de la pérdida, pero con esa misma maniobra evitará que la pérdida ocupe el lugar que le corres-

ponde en el pasado e impedirá así funcionar como un adulto responsable en el presente. Toda ilusión impide que la persona esté en contacto con la realidad, particularmente la realidad de su cuerpo, y así perpetúa el sentimiento de pérdida. Creo que esto explica el por qué tanta gente tiene miedo a que la abandonen y a estar sola.

Si bien es cierto que un terapeuta no puede dar al paciente el amor que perdió cuando niño, sí puede ayudarle a recuperar su cuerpo. Lo cual no disminuye el dolor; puede que de hecho lo haga más vívido, pero ya no será un dolor que amenace la integridad del individuo. El acepta la pérdida, y al aceptarla queda libre para vivir plenamente en el presente. En vez de tratar de recuperar la pérdida a base de conseguir amor, dirige sus sentimientos a ser amoroso o a dar amor. Este cambio de actitud no lo dicta la razón (desde niños se nos ha hablado de la importancia de amar... en balde), sino las necesidades del cuerpo. El cuerpo busca el placer y encuentra su mayor placer en la autoexpresión. Entre los numerosos caminos de la autoexpresión, el amor es el más importante y el que tiene una recompensa más agradable. Contactar con el cuerpo es contactar con la necesidad de amar.

Una de las pacientes de la terapia bioenergética hizo un comentario que me parece muy interesante. Dijo: «Me has dado algo en lo que creer». Lo dijo cuando abandonaba mi consulta, por lo cual le pedí que reflexionara sobre ello y que me enviara por escrito sus ideas. Me gustaría reproducir algunas de las que me envió en sus cartas.

En la primera, escribía: «En tí. En mí, mi cuerpo como un instrumento, esa es la metáfora en que pensaba. Mi rabia, mis lágrimas, mi dolor y otros sentimientos —amor, sexualidad, diversión, placer— no se pueden «escuchar» sin la sensación creciente de mi cuerpo. Mozart, en el papel, sin orquesta, no sería nadie. Así que creo en la corporalidad del cuerpo. Pero tengo miedo de estar aquí en la tierra, sin una madre a quién querer y que me cuide. Así que ahora me enfrento al miedo, pensando que si trabajo con mi cuerpo seré mi propia madre algún día y nunca más tendré miedo».

Su segunda carta decía lo siguiente: «Confío en esta clase de trabajo con mi cuerpo porque alivia el dolor. Anteriormente nunca me había divertido trabajando en algo plenamente. Esto me ha llevado a divertirme realmente escribiendo poemas, enseñando, limpiando mi casa, etc. Ha cambiado mi actitud hacia el trabajo.

»Ya no busco a los hombres para reafirmarme en las limitaciones de mi cuerpo. Mis relaciones me servían para comprobar, a través del contacto con otro, que estaba aquí y vivía. Pero los sentimientos de muerte volvían cuando me encontraba sola. Ahora parece que siento mi cuerpo de una manera nueva. Me despierto por las mañanas con la sensación de un bebé que juega en la cuna, sintiéndose sencillamente en el mundo. Es un sentimiento nuevo para mí, y me doy cuenta que está siempre ahí. Quizás sea ahora capaz de amar a un hombre con un sentimiento más profundo».

En su tercera carta añadió una nota muy significativa: «Siento que *creo* más, puedo conseguir respuestas más auténticas cuando la otra persona es abierta y honesta. Siento más compasión por la gente que trabaja y lucha, creo que contacto con ellos, me siento más identificada con la humanidad. Esto me da algo en lo que creer, gracias a mi contacto, no por mi contexto en el mundo de los demás. Me siento menos solitaria, menos aislada. Soy más humana».

He oído a muchos pacientes decir que a medida que contactaron con sus cuerpos fueron capaces de hacer el trabajo que sus madres no hicieron. Están deseosos y quieren asumir las responsabilidades de su propio bienestar. No buscan a los demás para que les den una sensación de vividez o un sentido de sí mismos. Pero lo más importante es el hecho de que este nuevo sentido de responsabilidad no se limita a uno mismo sino que se extiende al mundo.

La responsabilidad es, como dijo Fritz Perls, la capacidad de responder con sentimiento. No es equivalente a deber u obligación, ya que tiene una cualidad de espontaneidad que la relaciona directamente con el grado de vida o de apertura del organismo. Es una función corporal por-

que requiere sensación, y a este respecto difiere del deber, que es una construcción mental independiente de la sensación y que a menudo lleva a actuar en contra de las propias sensaciones. La responsabilidad es por tanto un atributo de la persona como cuerpo.

Nada promueve tanto el sentimiento de identidad común humana como el estar en contacto con el cuerpo. Siempre es una experiencia tremenda observar este fenómeno, que ocurre normalmente en los talleres bioenergéticos que mis colegas y yo organizamos para profesionales. En ellos participan por lo menos treinta o cuarenta personas, que vienen de diferentes lugares del país para aprender nuestros conceptos y técnicas. En la fase de introducción se sienten extraños los unos a los otros, pero ya en la sesión de la tarde del primer día ha desaparecido ese sentimiento de extrañeza y ha dado paso a un sentimiento de relación, de pertenencia y de calor que parece surgir de la nada.

Un taller bioenergético no es como un grupo de encuentro. Los participantes no están allí para conocerse o encontrarse unos con otros. La finalidad del taller es llevarles a entrar en contacto con ellos mismos, es decir, encontrarse ellos mismos en el nivel del cuerpo. Hay ejercicios de grupo, pero el énfasis se pone en la experiencia individual de su propio cuerpo, y el trabajo importante está basado en lo individual. Sin embargo, al contactar con ellos mismos, como individuos, también contactan con los demás como individuos.

Lo que tenemos en común como personas es el cuerpo. La educación y las ideas pueden ser diferentes, pero somos iguales en el funcionamiento corporal. Si respetamos nuestros cuerpos, respetaremos los de los demás. Si sentimos lo que funciona en nuestro cuerpo, sentiremos lo que funciona en el cuerpo del ser humano que tenemos cerca. Si estamos en contacto con los deseos y las necesidades de nuestro cuerpo, sabremos las necesidades y deseos de los otros. Por el contrario, si estamos desconectados de nuestro cuerpo, estamos desconectados de la vida.

Uno puede hacerse una idea del grado de desconexión

que tenemos con la vida viendo la destrucción que hemos causado en el medio ambiente. Ahí está el caso de la polución. Lleva gestándose durante años, y la hemos ignorado porque estábamos tan preocupados de la producción que no teníamos tiempo ni para respirar. Una persona que no es consciente de la respiración no puede darse cuenta de la polución del aire... al menos hasta que sea tan peligrosa que no le deje respirar. Lo mismo se puede decir de la destrucción de la naturaleza, de la eliminación de la fauna salvaje, de la porquería y la basura que abunda por todas partes. Al estar desconectados de nuestros cuerpos, nos hemos desconectado del medio ambiente. La mente parece que puede funcionar correctamente en una oficina o en una biblioteca, pero el cuerpo necesita un ambiente natural para que esté vivo y sensible.

Sin cuerpo no somos nadie, y no significamos otra cosa que un número en una civilización masificada que ignora los valores humanos. Somos parte de un sistema masificado, y sin embargo nos sentimos solos y aislados. No pertenecemos a la vida, pertenecemos al mundo de las máquinas; un mundo muerto. Y ni las palabras pueden cambiar esta situación ni el dinero mejorará nuestra situación. Sólo podemos volver a la vida contactando con nuestros cuerpos. Cuando lo hagamos, encontraremos que hay fé en la vida y que el cuerpo del hombre es el cuerpo de Dios y algo en lo que creer.

10. La fe en la vida

El animismo

Un aspecto positivo de la crisis ecológica que afronta el hombre es el haber tomado conciencia de la interdependencia de todas las formas de vida. El hombre está comenzando a darse cuenta de que no se puede jugar alegremente con el equilibrio de la naturaleza, y el percatarse de ello ha frenado a los que creían en el poder y el progreso y no veían límite a la explotación de los recursos de la Tierra. Que los recursos de la Tierra son limitados lo estamos viendo a medida que la población mundial crece a paso acelerado, y también se está viendo que más poder y un mayor progreso material pueden acercar al hombre a un posible desastre. Por lo tanto nos vemos obligados a revisar y reformular la relación del hombre con el mundo en que vive. Puede que sea la especie dominante, pero aún forma parte de ese orden más amplio de cuya estabilidad depende su propia existencia.

La historia de las relaciones del hombre con su mundo

se refleja en sus creencias religiosas. Está más allá del alcance de este libro el examinarlas en detalle, pero lo que se puede hacer es comparar tres actitudes muy diferentes de cara a encontrar un fundamento para la fe. Estas tres actitudes pueden describirse brevemente como (1) animismo; (2) creencia en un dios, ya sea uno o muchos, y (3) creencia en el poder de la mente racional, es decir, en el hombre como suprema autoridad.

Animismo, tal como lo define el diccionario, es «la creencia en que todos los objetos poseen una vida o vitalidad natural o están dotados de almas que moran en ellos». El término se usa «para designar la forma más primitiva de religión», la del hombre de la Edad de Piedra. Prefiero usar el término «espíritu» antes que el de «alma», porque los pueblos primitivos hablan de espíritus. Este espíritu o fuerza se creía que moraba en ambas naturalezas, la animada y la inanimada, tanto en los seres vivientes como en las rocas, herramientas, ríos, montañas y lugares. En esta visión se reservaba un lugar especial para el espíritu de los muertos, que formaban parte de la comunidad viviente. Esther Warner, en su humana y deliciosa descripción de la vida africana, escribió: «Según la creencia africana, es competencia de los muertos el incrementar la fuerza vital y el bienestar de los vivos. Los difuntos siguen participando en los asuntos tribales. El cuerpo tribal está formado tanto por los vivos como por los muertos»[1].

La importancia del animismo para lo que aquí nos ocupa es que representaba una forma de vida basada en la fe y en el respeto a la naturaleza. Desde la Edad de Piedra, el hombre no tenía ni los medios ni el poder para controlar las fuerzas naturales; su supervivencia dependía de su adaptación a ella, y esto lo conseguía a través de una identificación con el fenómeno de la naturaleza. El hombre primitivo sentía que formaba parte de las fuerzas naturales igual que ellas formaban parte de su propio ser. Por lo tanto, no podía actuar destructivamente contra la natura-

---

[1] ESTHER WARNER, *The Crossing Fee*, p. 19.

leza sin ser al mismo tiempo autodestructivo. Si quería que la naturaleza le alimentara, tenía que respetar su integridad y evitar violentar a los espíritus que residían en todo fenómeno natural. Por ejemplo, no podía talar un árbol sin hacer cierto gesto para apaciguar al espíritu del árbol. Esther Warner nos describe su mentalidad: «Nos explicó que debíamos llevar arroz y vino de palma para poder hacer un sacrificio al árbol. Ibamos a quitarle la vida, así que teníamos que suplicarle que nos perdonara y decirle para qué lo necesitábamos. La fuerza vital del árbol tenía que ir a reunirse con la fuerza vital del Anciano en el reino de los muertos. Y el árbol tenía que aceptar la entrega»[2].

Todos los estudios modernos nos dicen que el hombre de la Edad de Piedra había adquirido una admirable adaptación al entorno natural y que vivía en armonía con las fuerzas naturales a las que estaba sometido. Uno de estos estudios es el de Laurens Van Der Post, que hizo una visita a los bosquimanos de Africa, un pueblo que vive prácticamente todavía en la Edad de Piedra. A pesar de sus precarias condiciones, encontró en ellos alegría y encanto, sensibilidad, imaginación y sabiduría. Escribe: «Se regían por un sentido natural de la disciplina y de la proporción, curiosamente adaptado a la dura realidad del desierto»[3].

Su adaptación se resumía en un íntimo conocimiento del desierto, una aguda sensibilidad para captar sus señales y sus cambios, una identificación con su vida y una asombrosa y exuberante vitalidad corporal. Voy a citar algunos comentarios de su libro. «Cada vez que les acompañaba, me sorprendía la inteligencia, diligencia y rapidez con que cultivaban la tierra. Una diminuta hoja casi invisible entre la hierba y la turba, justo encima de la superficie de arena roja, y para mí indistinguible entre las otras, les hacía remover hábilmente la tierra con sus palos de

---

[2] *Ibíd.*, p. 29.

[3] LAURENS VAN DER POST, *The Lost World of the Kalahari* (New York, Pyramid Publications, 1968), p. 231.

madera y extraer... zanahorias silvestres, patatas, puerros, nabos, boniatos y alcachofas»[4]. Y más adelante: «Eran botánicos y químicos por naturaleza, y poseían un increíble conocimiento de las plantas del desierto. Un bulbo les proporcionaba el ácido para quitar el pelo de la piel [de los animales] sin dañarla, otro la ablandaba en un plazo de tiempo cortísimo»[5]. Tenían la gracia corporal de los animales salvajes. En su primer contacto con los bosquimanos, Van Der Post cuenta: «Entonces se alejó de nosotros con un movimiento armonioso y ágil que yo solamente había visto en el jabalí cuya enorme capacidad de movimiento le permite moverse sobre la tierra como una ola sobre el agua»[6].

El bosquimano era cazador y recolector de alimentos y dependía por tanto completamente de la providencia de la naturaleza. Pero, pese a no tener la seguridad que dan la agricultura o la ganadería, tenía una serenidad que desgraciadamente han perdido la mayoría de los pueblos civilizados. No es que estuviera libre de preocupaciones o inquietudes, sobre todo cuando la sequía amenazaba; pero la posibilidad del desastre no le empujaba al pánico ni le llevaba a actuar autodestructivamente. Igual que Saint-Exupéry cuando estaba perdido en el desierto, al Bosquimano le mantenía una profunda fe en la naturaleza y en él mismo. El desastre o la muerte eran causas de profundo dolor, pero la providencia y la vida eran ocasiones de celebración y alegría.

Cuando por fin llegó la lluvia después de una larga sequía, los bosquimanos se entregaron a la danza y bailaron con un fervor que nosotros llamaríamos religioso, porque era obsesivo; pero era el fervor de la vida brotando como un río después del deshielo primaveral. Primero «bailaron por la intervención de la vida en su querida tierra y por su participación mística en su existencia»[7].

---

[4] *Ibíd.*, p. 232.
[5] *Ibíd.*, p. 233.
[6] *Ibíd.*, p. 221.
[7] *Ibíd.*, p. 231.

Después bailaron la Danza del Fuego sagrado, que prosiguió durante toda la noche hasta que los hombres cayeron exhaustos. De este modo, a través de la música y la danza renovaron el espíritu en sus cuerpos y fortalecieron la fe en el destino de su pueblo.

El hombre de la Edad de Piedra era en cierto modo como un niño. Vivía en términos de su cuerpo, estaba profundamente inmerso en el presente y era muy sensible a todos los matices del sentimiento. Su ego estaba aún identificado con su cuerpo y sus sentimientos. La disociación entre el ego y el cuerpo, que caracteriza al hombre actual y le fuerza a ser objetivo ante cualquier fenómeno natural, incluido él mismo, no se había dado aún. El hombre primitivo vivía a un nivel tan subjetivo como vive un niño. La subjetividad lleva a creer en espíritus y en magia, lo que el sofisticado hombre actual no puede ni aceptar ni entender. El hombre de hoy considera que eso es pensamiento irreal, cree que una actitud objetiva, basada en el distanciamiento, que emplea el pensamiento lógico y que confía en la experimentación y el control, es el único enfoque válido a la realidad.

¿Es la objetividad la única aproximación verdadera a la realidad? ¿Somos nosotros más realistas que el hombre de la Edad de Piedra? Un aspecto de la realidad ¿excluye realmente a los demás? La realidad estaba limitada para el hombre de la Edad de Piedra porque no conocía las leyes de causa-efecto que gobiernan la interacción de los objetos materiales. De la misma forma, está limitada para nosotros cuando ignoramos la acción de fuerzas que no obedecen a estas leyes. Las emociones, por ejemplo, son una de esas fuerzas. Todo el mundo sabe que las emociones y los estados de ánimo son contagiosos. Una persona deprimida deprime a los demás sin haber hecho nada para producir ese efecto. En presencia de una persona feliz, nos sentimos alegres. Se dice que irradian buenos sentimientos. No se puede negar que el estado de ánimo influye en otras personas. He señalado ya numerosos ejemplos de falta de realidad en mis pacientes deprimidos; pero no son los únicos. Mucha gente comparte la creencia de que el elevar el

nivel de vida es la solución a esa infelicidad personal que es tan común. Para una mentalidad primitiva, la importancia que concedemos a los bienes materiales y riquezas sería considerado como poco realista.

Las culturas de la Edad de Piedra fueron gradualmente reemplazadas, en la mayor parte del mundo, por culturas basadas en el uso del metal en herramientas y armas. El hombre logró incrementar gradualmente su poder sobre la naturaleza y sobre sus congéneres. Este poder le llevó a un cambio en su forma de pensar y en sus relaciones con el mundo. Contemplado desde el punto de vista del individuo, el cambio representó crecimiento: crecimiento en conocimiento, control e individualidad. La fase principal de este crecimiento tuvo lugar en los últimos cinco a diez mil años de la historia del hombre, es decir, la historia de la civilización desde sus tempranos orígenes hasta la Primera Guerra Mundial, y es también la historia del surgimiento de las grandes religiones del mundo.

El aspecto más significativo de este cambio fue el gradual desplazamiento desde el pensamiento subjetivo al objetivo. Para ser objetivo, el hombre tenía que desgajarse del orden natural, tenía que elevarse por encima del nivel de participación mística en los acontecimientos naturales y convertirse en observador de esos acontecimientos. Desde esa posición superior podía desarrollar el concepto y función de la voluntad. El concepto de voluntad es ajeno al pensamiento animista, según el cual la influencia del hombre en los fenómenos naturales sólo puede hacerse a través del rito y la magia. La necesidad de magia disminuyó y acabó desapareciendo como proceso natural, después de ser reducida a escuetas leyes de causa y efecto. Pero en esa época el hombre no había llegado todavía a la posición de sentirse dueño de la tierra. Su voluntad no era suprema.

Cuanto más se separaba el hombre de la naturaleza y se convertía en la especie dominante de la tierra, más centraba todo sentimiento espiritual en sí mismo. No negaba su propia espiritualidad, pero negaba cualquier espiritualidad a otros aspectos de la naturaleza. La sustitución del

animismo por la creencia en un Dios único y todopoderoso fue gradual, a medida que se fue eliminando el misterio de aquellos aspectos de la naturaleza que originalmente habían llenado al hombre de respeto porque su funcionamiento le era incomprensible. Sus primeros dioses y diosas asumieron la forma y muchas de las funciones humanas, ya que eran proyecciones de sus propios sentimientos espirituales. A medida que esos sentimientos se hicieron más abstractos, más asociados a la mente que al cuerpo, la imagen de Dios llegó a tomar una cualidad abstracta.

Las grandes religiones occidentales que surgieron de este desarrollo representan a un Dios cuyo principal interés son los asuntos humanos. En contraste con el animismo, que dota a todos los objetos de alma o espíritu, estas religiones sólo reconocen al hombre como poseedor de alma, lo cual equivale a asignarle una posición única en el mundo. Se supone que el hombre es la máxima creación de Dios, literalmente su principal criatura. Aunque se afirma que Dios se manifiesta en todos los demás aspectos de la creación, éstos sólo obtienen su significación espiritual de su relación con el hombre. El doble orden que surge de esta visión es la contraposición de lo espiritual contra lo material. Todo aquello a lo que se niega la espiritualidad se convierte en un orden inferior de cosas, un orden puramente material, sin ninguna clase de derechos. Por ejemplo, hoy día nadie rezaría una oración antes de talar un árbol o roturar un terreno; y si se hiciera, iría dirigida al Señor por haber puesto allí el árbol, pero nunca al árbol cuya vida va a destruir.

A pesar de todo, la persona religiosa no se ha olvidado de su relación con el mundo, pues al ser éste creación de dios, está bajo Su protección. El animismo no está del todo muerto, se ha transformado en la adoración al gran espíritu que impregna todas las cosas. La persona religiosa siente una afinidad con toda forma de vida, aunque ha perdido su identificación con ella. Cree que el espíritu que le mueve es el que mueve al mundo, pero que lo hace así para beneficiarle especialmente a él. Puesto que

Dios es la providencia, la persona religiosa tiene fe, pero en este esquema hay también lugar para la voluntad del hombre. Esto le crea un dilema: ¿qué hacer cuando la voluntad personal entra en conflicto con la voluntad de Dios? Este problema nunca se le presentó al hombre de la Edad de Piedra. Para el hombre religioso se convirtió en una prueba de su espiritualidad.

Las mismas fuerzas que minaron el animismo, están ahora socavando la religión y la creencia en Dios. Desde los tiempos de la Primera Guerra Mundial, y de alguna manera relacionado con ella, el poder y el conocimiento del hombre se han incrementado enormemente. Pero en esa misma medida ha ido distanciándose cada vez más del orden natural. En su progreso tecnológico ha llegado a cotas nunca soñadas, pero sus raíces en la tierra han disminuido en la misma proporción. Escudriñó los cielos descubriendo que Dios no estaba allí. Estudió su mente a través del psicoanálisis y no encontró huella de su supuesta espiritualidad. Nunca se le ocurrió mirar a su cuerpo en busca de ella, porque este había sido reducido a un objeto material junto con el resto del orden natural. ¿A qué conclusión podía llegar el hombre actual sino a la de que Dios había muerto? Fue una conclusión de la que se alegró, porque le liberaba del conflicto de voluntades y ahora la suya sería la suprema.

Durante un cierto tiempo el hombre actual creyó que podría realizar cualquier cosa que su mente concibiera. Aún se escuchan afirmaciones tales como: «Ahora el hombre tiene *poder* para hacer lo que quiera y cuando quiera», queriendo dar a entender que el hombre puede eliminar todo sufrimiento. Pero, desgraciadamente, el poder no distingue entre el bien y el mal y la voluntad sólo ve el «sí mismo». Si el criterio de bien y mal reside en el hombre, entonces para todos los fines prácticos estamos sujetos al juicio de los hombres que ostentan el poder, ya que el suyo es el único criterio que cuenta. El hombre nunca se había atrevido a asumir la total responsabilidad de ese juicio. Es una responsabilidad con la que sólo cargarían de buena gana los egos más arrogantes; y actual-

mente, con el desarrollo de la bomba de hidrógeno, con su capacidad para destruir todo tipo de vida, la responsabilidad en el ejercicio de ese poder es mayor que lo que ninguna mente humana puede abarcar.

Al depositar nuestra confianza en el conocimiento y en el poder hemos traicionado nuestra fe. Estamos comenzando a descubrir que no tenemos una fe en la que apoyarnos. Podemos hablar de amor, pero el amor es un sentimiento que pertenece a la esfera del cuerpo, y en nuestra carrera por conseguir el poder y el control hemos perdido el contacto con nuestros cuerpos.

La libido y la energía

El psicoanálisis acabó siendo un sistema de conceptos metafísicos, pero no lo fue en sus inicios. Freud era médido y su preparación fue de neurólogo, de manera que sus intentos iniciales de comprender el funcionamiento neurótico siguieron la línea de las ciencias físicas. Cuando finalmente después de muchos años, abandonó estos intentos, lo hizo muy a regañadientes, dándose cuenta de que algún día el psicoanálisis tendría que basarse en la biología. Esa base se alcanzó finalmente con el trabajo de Wilhelm Reich, que tomó la hipótesis inicial de Freud como punto de partida para sus propias investigaciones.

Freud comprendió enseguida que los trastornos sexuales eran la raíz de muchos de los problemas que él veía como médico, es decir, la neurastenia, las neurosis de ansiedad y las reacciones histéricas. Hubo un momento de su carrera en el que Freud fue muy específico acerca del papel de los problemas sexuales. En 1892 escribió: «No existe neurastenia ni ninguna neurosis parecida sin que haya alguna perturbación de la función sexual»[8]. Las perturbaciones que Freud mencionó eran el alivio inadecuado a través de la masturbación (por ejemplo, inhibiendo la eyaculación),

[8] Citado en ERNEST JONES, *The Life and Work of Sigmund Freud*, vol. 1 (New York, Basic Books, 1953), p. 256.

coitus interruptus y abstinencia en situaciones de pasión. Freud creía que la ausencia o incapacidad de descarga de la excitación sexual la transformaba en ansiedad.

La cuestión de cómo ocurría este proceso nunca halló respuesta en la mente de Freud. Concebía la excitación sexual como una respuesta psicológica o química que de alguna manera se convertía en respuesta libidinal en el aparato psíquico. Freud estaba confuso acerca de la relación cuerpo-mente. Veía las dos esferas de funcionamiento como fenómenos separados y distintos. Su confusión se manifiesta en la siguiente afirmación. «El mecanismo de la neurosis de ansiedad hay que buscarlo en la desviación de la excitación sexual somática del campo psíquico y en su uso anormal»[9]. He estudiado esta afirmación muchas veces, sin ser capaz de entenderla. Freud abandonó finalmente la idea de relacionar las actividades somática y psíquica y se dedicó de una manera casi exclusiva a la investigación de los procesos psíquicos. Sin embargo, leyendo la biografía de Ernest Jones sobre Freud, de la que han sido tomadas las citas anteriores, se hace patente que Freud no había abandonado el deseo de que esto se llevara a cabo algún día. Jones escribe: «Un año después, en una carta [Freud], subrayó que la ansiedad, al ser la respuesta a obstrucciones de la respiración —una actividad que no tiene elaboración psíquica—, podía ser la expresión de cualquier acumulación de tensiones»[10]. Ni Freud ni otros psicoanalistas siguieron esta pista, y fue Wilhelm Reich quien mostró la conexión directa que existe entre respiración restringida, inhibición sexual y ansiedad.

Freud era un hombre del siglo XIX y su pensamiento refleja la opinión de la época de que el cuerpo era un objeto material que funcionaba de acuerdo con leyes físicoquímicas. Por otro lado, veía la mente como el aspecto espiritual de la existencia del hombre. Freud hubiese rechazado la atribución de espiritualidad a la mente, pero a pesar de todo asignó a esta esfera el principio vital de la

[9] *Ibid.*, p. 258.
[10] *Ibid.*, p. 259.

existencia del hombre, la libido. Generalmente la palabra libido se define como deseo sexual. Sin embargo, su raíz se relaciona, según el *Webster's International Dictionary*, con una palabra francesa que significa «gustar». «To love», en inglés, también tiene la misma derivación. Por lo tanto, en un sentido amplio, la libido describe la fuerza que hay detrás de cualquier tendencia hacia el placer. Según Jung, «es la energía o fuerza motriz o tendencia derivada del impulso primario o global de vivir». Dicho con otras palabras, es la fuerza que mueve el espíritu del hombre. ¿Es mental o física?

Freud la definió como «esa fuerza por la que el instinto sexual se representa en la mente»[11]. Pero en otro contexto la describe también como «la fuerza a través de la cual se expresa la pulsión sexual». De este modo, por una parte la libido se contempla como una fuerza puramente mental, mientras que por otra se la ve como física. Sin embargo, Freud era incapaz de aceptar la idea de una fuerza física que no pudiera ser medida u objetivada. Era un científico demasiado objetivo, y por eso se vio forzado a adoptar la posición metafísica de tratar cualquier fenómeno vital, incluida la sexualidad, en términos abstractos. Es interesante mencionar que Freud rechazó la equiparación que hacía Jung de la libido con la energía vital en general.

La cuestión de la ansiedad no quedaba resuelta al situar la libido en la mente, pues quedaba el problema de las «neurosis actuales», una serie de síntomas de ansiedad que parecían provenir directamente de una función sexual perturbada. Se las llamaba así para distinguirlas de las psiconeurosis, en las que los factores psíquicos jugaban un papel importante. La histeria pertenecía a esta última clasificación, mientras que la neurastenia pertenecía a la primera. En investigaciones analíticas posteriores se descubrió que existen factores psíquicos en toda neurosis, lo cual dio pie a los psicoanalistas para ignorar el concepto de neurosis actual, aunque abiertamente nunca rechazaron la idea de dos categorías nosológicas diferentes. La consecuencia

[11] *Ibid.*, p. 282.

de esta postura fue el ver la ansiedad (que es una manifestación somática), como efecto de una perturbación psíquica. La respuesta corporal fue desechada como un fenómeno secundario.

Wilhelm Reich retomó la cuestión de la neurosis actual allí donde Freud la abandonara. Sabiendo que la ansiedad era un síntoma somático, Reich comprendió que sólo podría ser causada por una disfunción física, es decir, alguna perturbación de la función sexual en el nivel corporal. Lo cual significaba que en toda neurosis donde estuviera presente la ansiedad, como lo está en toda psiconeurosis, *también* tiene que haber alguna perturbación sexual. Así, allí donde Freud y los demás analistas hacían sólo hincapié en los factores psíquicos de la neurosis, Reich mostró la importancia de lo somático. Si la excitación sexual no se descarga totalmente, ya sea por razones psíquicas u otras, habrá una «acumulación de tensión» y el individuo experimentará ansiedad. De lo cual se deduce lógicamente que si se descarga totalmente esa tensión, no hay ansiedad. Teniendo en cuenta que una neurosis sin ansiedad es un contrasentido, la neurosis desaparecería ante una plena satisfacción sexual.

Reich confirmó esta hipótesis tanto en su trabajo con pacientes como observando a la gente. Los individuos que tenían una satisfacción orgástica total no mostraban signos de conducta neurótica, y los pacientes que después de un tratamiento analítico alcanzaban esa satisfacción dejaban de presentar signos de conflicto neurótico. Reich comprobó también que sólo aquellos pacientes que conseguían mantener esa capacidad de descarga orgásmica permanecían libres de perturbaciones neuróticas. Este hallazgo le llevó a formular el principio de que la función del orgasmo[12] era la de descargar todo exceso de energía o excitación del organismo y de esta forma mantener la salud emocional al prevenir la acumulación de tensiones.

Este principio franqueó el camino hacia el cuerpo. La

[12] WILHELM REICH, *The Function of the Orgasm* (New York, Orgone Institute Press, 1944).

excitación sexual en el nivel somático no era distinta que esa misma excitación en el nivel psíquico. Cada conflicto psíquico tenía su contrapartida en una perturbación física y, como corolario, mente y cuerpo no eran entidades separadas sino dos aspectos de la totalidad del individuo. La relación entre ambos quedó expresada a través del concepto de identidad y antítesis psicosomática. Ambos, cuerpo y mente, estaban cargados por la misma excitación, pero había una influencia mutua. La falta de espacio no me permite elaborar el pensamiento, las observaciones y los experimentos que llevaron a Reich a estos grandes conceptos. Todas las ideas expresadas en la primera parte de este libro se derivan de ellos.

Otra conclusión importante es que la libido o excitación sexual no es un fenómeno mental; es una auténtica fuerza o energía física. Esta conclusión se basa en cantidad de observaciones. Primero, todos sabemos que existen diferentes intensidades de excitación sexual. Las diferencias no pueden explicarse fisiológicamente, sino solamente suponiendo que representan diferentes cantidades de carga libidinal o catarsis del aparato genital. Segundo, la carga o energía libidinal puede concentrarse en otros órganos y elevar su nivel de excitación, labios, pezones e incluso el ano. A través de esta excitación, dichos órganos alcanzan una cualidad erótica similar a la de los genitales. Tercero, cualquier disminución del nivel de energía en el organismo, como ocurre en la depresión, reduce la carga libidinal. Cuarto, solamente la excitación genital da a la idea de sexo su sentido de tensión y urgencia. La idea del sexo no tiene fuerza si no va acompañada de una fuerte carga genital.

La libido, contemplada como fuerza o energía física, no se la puede limitar a la sexualidad, tiene que concebirse como una fuerza vital en general, como decía Jung. La libido está al servicio de todas las necesidades del organismo, ya sean libidinales o agresivas, motoras o sensoriales. La naturaleza del impulso y de la sensación viene determinada tanto por la vía como por la salida de la libido. Cuando fluye hacia arriba, hacia la cabeza, la libido gene-

ralmente guía hacia actividades cuya función es incrementar la carga de energía del organismo. Por ejemplo, los brazos se estiran para sujetar y tomar, la boca sobresale para chupar y tragar. Cuando la libido fluye hacia abajo, lleva a actividades de descarga, de las que el sexo es el mejor ejemplo[13].

El cuerpo mantiene el equilibrio entre entrada y salida de energía. Consumimos energía con el movimiento y la descargamos en la relación sexual. La cantidad disponible para la descarga sexual es la que sobra después de mantener el proceso vital. Reich postuló que la función del orgasmo era descargar este exceso de energía, que en su trayectoria hacia la salida genital se experimentaba como excitación sexual[14]. La descarga total de esta excitación o energía se experimenta como un orgasmo pleno, profundamente satisfactorio e inmensamente placentero. Una descarga parcial, igual que una evacuación intestinal parcial, carece de esa sensación de satisfacción total. La excitación o energía sin descargar se convierte en una fuerza perturbadora dentro del organismo. No tiene donde ir, ni puede salir. Puede incluso excitar el corazón, produciendo palpitaciones, o el estómago, dando lugar a esa sensación tan conocida de hormigueo en el vientre. Es lo que se denomina ansiedad flotante. También es la base de sentimientos de culpabilidad, ya que la falta de satisfacción hace que el individuo se sienta mal, o lo que es lo mismo, que se sienta malo o culpable.

Este resumen de los problemas y pensamientos que llevaron a Freud y a Reich en direcciones opuestas es necesariamente incompleto. Si lo he traído aquí a colación es para fundamentar el concepto de que el cuerpo es un sistema energético. Se me preguntará qué pruebas tengo de esa energía. Antes de responder a esta cuestión, permitidme decir que la objetividad no es el único criterio de realidad. Hay una realidad subjetiva basada en los sentimien-

---

[13] Una descripción completa de esta trayectoria está en mi primer libro *The Physical Dynamics of Character Structure*.

[14] WILHELM REICH, *op. cit.* Ver también A. LOWEN, *Love and Orgasm.*

tos de cada uno, y esta realidad no se puede ignorar ni negar. No nos cuestionamos la realidad del amor, y sin embargo, es imposible medirlo objetivamente. También sabemos que ni la psicología ni la bioquímica pueden explicar este sentimiento. De la misma forma, cuando una persona dice, «Me encuentro bajo de energía», es una realidad válida para esa persona, aunque sea una realidad subjetiva.

La vida puede contemplarse como un fenómeno excitatorio. No somos simples trozos de arcilla, sino una sustancia infundida de espíritu o cargada de energía. Cuando nos excitamos más, el nivel de energía aumenta; al deprimirnos disminuye. Cuando nos excitamos mucho, es como si nos encendiéramos o iluminnáramos y resplandeciéramos. Estos fenómenos de excitación, igual que la excitación sexual, son procesos energéticos, y la iluminación o el brillo que producen se puede ver. Yo y otras personas lo hemos visto.

Alrededor del cuerpo humano hay un campo energético que se ha descrito con el nombre de aura o resplandor. Ha sido observado y estudiado por mucha gente y en especial por mi colega el Dr. John C. Pierrakos. Voy a citar algunas de sus observaciones acerca del campo energético. Escribe: «Las energías del interior del cuerpo fluyen también fuera del cuerpo, de la misma forma que una onda de calor sale de un objeto metálico incandescente»[15]. Cuando una persona se sitúa contra un fondo homogéneo, ya sea azul pálido (como el cielo de día) u oscuro (como el cielo de noche) y con ciertos arreglos de manera que la luz sea suave y uniforme, se puede ver con el ojo desnudo o, más claramente, con ayuda de filtros de color (azul cobalto) uno de los fenómenos más sorprendentes. «De la periferia del cuerpo surge una envoltura nubosa, gris-azulada, que se extiende de 60 a 120 centímetros, para desvanecerse luego y mezclarse con la atmósfera que le

[15] JOHN C. PIERRAKOS, «The Energy Field of Man», *Energy and Character, The Journal of Bioenergetic Research,* vol. 1, n.º 2. (Mayo 1970, Abbotsbury, England), p. 60.

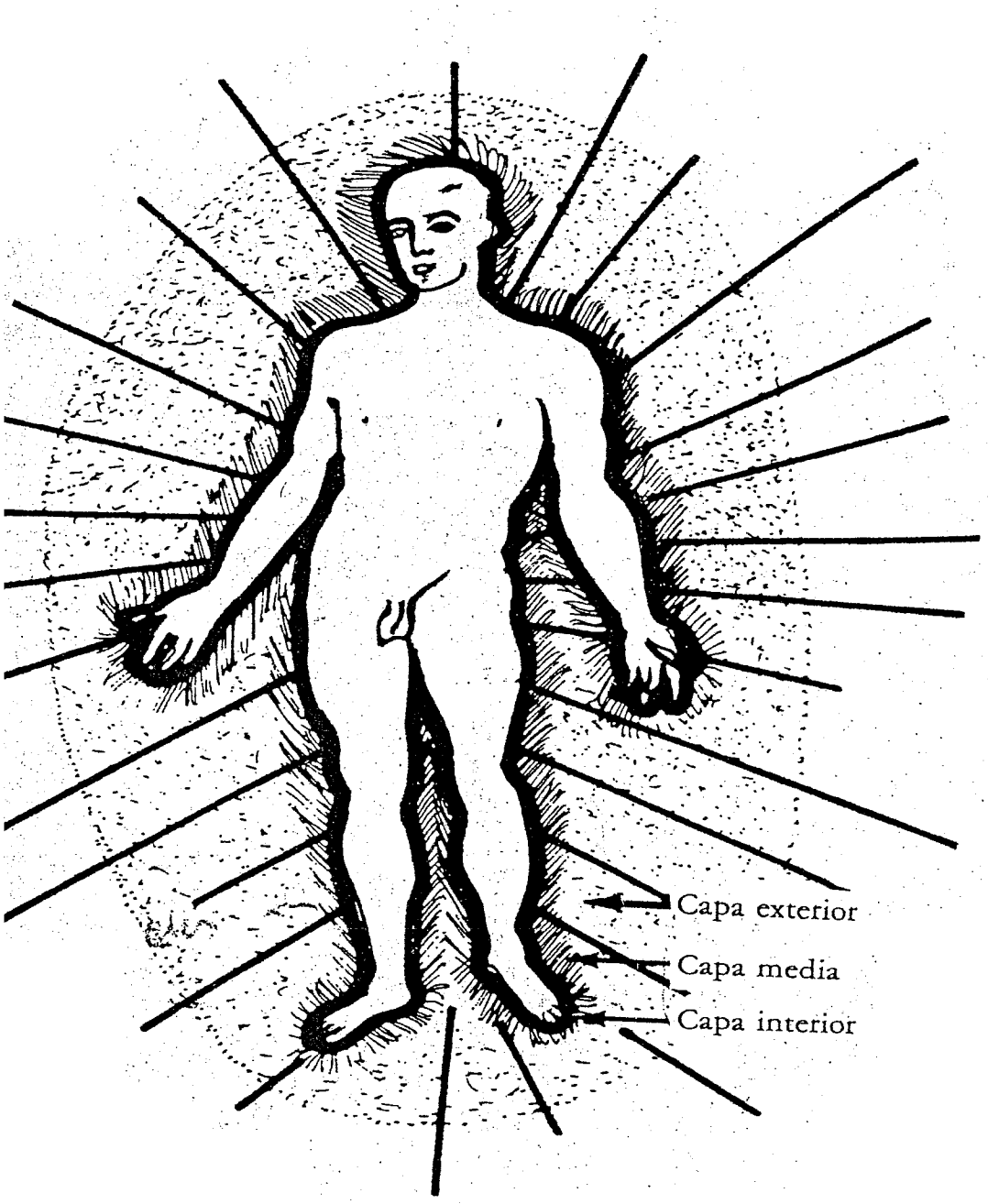
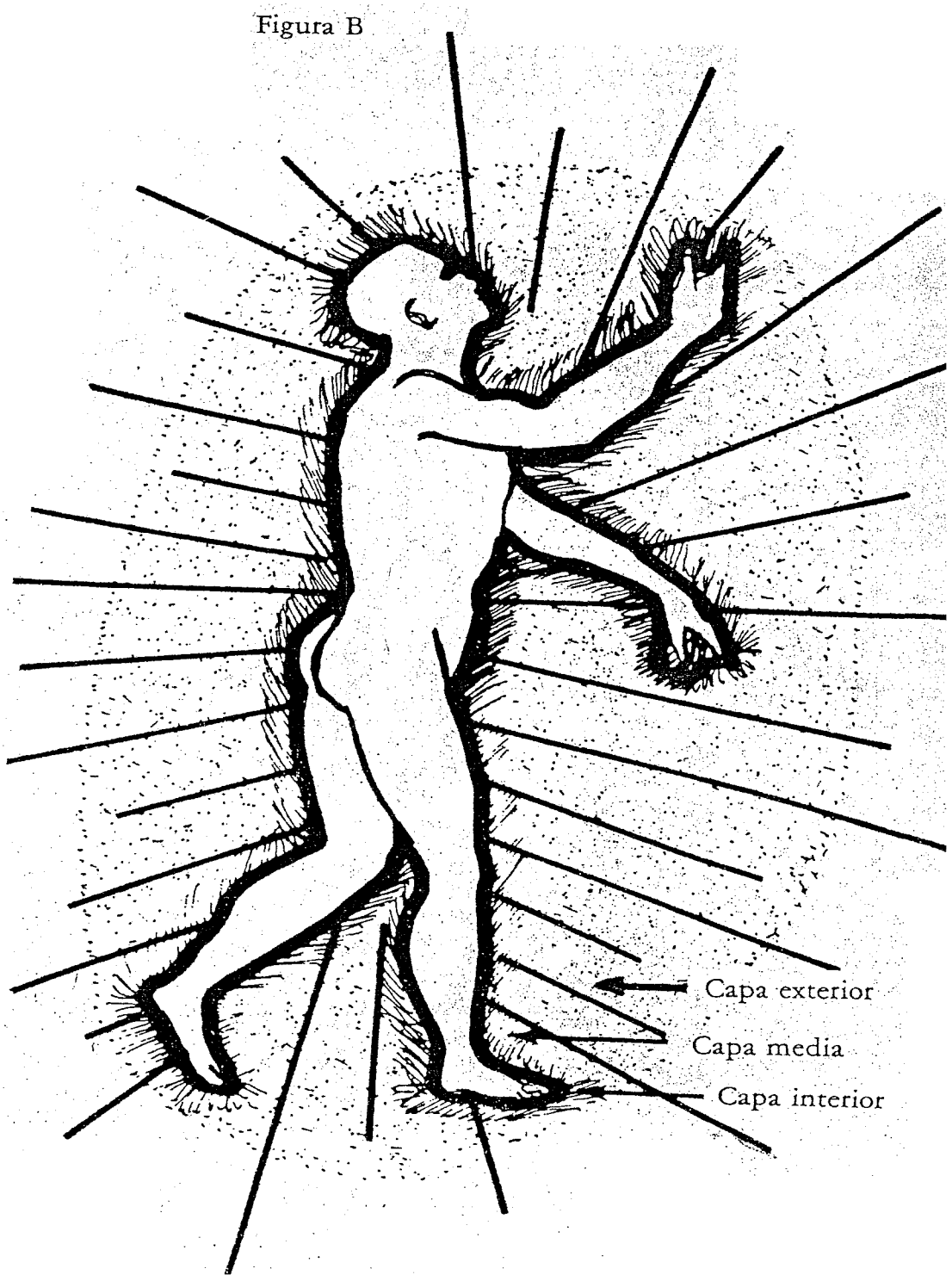


Figura A

Figura B



rodea. Crece despacio, durante 1 ó 2 segundos, alejándose del cuerpo, hasta formar un contorno ovalado casi perfecto, con bordes deshilachados. Durante 1/4 de segundo permanece totalmente desarrollado, para luego desaparecer repentinamente. Se desvanece en 1/5 ó 1/8 de segundo. Luego hay una pausa de 1 a 3 segundos hasta que vuelve a aparecer, repitiéndose el proceso. A la persona en reposo, el proceso se le repite por término medio de 15 a 25 veces por minuto»[16].

Este ritmo de pulsación parece ser independiente de cualquier otro ritmo corporal conocido, como la respiración o los latidos del corazón. Sin embargo, varía con el grado general de excitación corporal. Cuando un paciente golpea repetidamente la colchoneta con un sentimiento de rabia, la pulsación del campo energético puede aumentar a cuarenta por minuto. Patalear la colchoneta rítmicamente también aumentará la tasa, siempre y cuando se haga como expresión de sentimientos. Patalear, como un ejercicio, sin sentimiento, no tiene ningún efecto en la pulsación. Cuando el cuerpo empieza a vibrar como resultado de una respiración más profunda, el ritmo aumenta notablemente, llegando a alcanzar las 45 ó 50 pulsaciones. Al mismo tiempo, la anchura del campo energético se extiende más y el color se hace más brillante.

«El campo refleja el nivel de excitación y la intensidad del sentimiento en el cuerpo. Parece que guarda cierta relación con las respuestas autónomas o involuntarias del cuerpo. Se observan diferentes cambios de color en las capas exteriores del campo, que corresponden a diferentes emociones. Los sentimientos de amor producen un suave color rosa. La tristeza produce un matiz azul oscuro sobre el pecho. El enfado o la rabia, dan un color rojo oscuro sobre la espalda y los hombros. Un resplandor dorado se puede ver encima de la cabeza cuando la expresión del sentimiento es profunda y sincera. En estados de dolor se da una depresión en todo el fenómeno de campo, debido probablemente a la acción del sistema simpático adrenal

[16] *Ibíd.*, p. 66.

al retirar la sangre de la superficie del cuerpo»[17]. La depresión del campo energético es aún más marcada en las personas que tienen depresiones.

Puesto que el campo refleja los procesos energéticos que operan en el organismo, puede utilizarse para diagnosticar perturbaciones en el funcionamiento del cuerpo. En el campo energético de un esquizofrénico, por ejemplo, se pueden observar distorsiones características, como interrupciones y cambios de colores, que un observador entrenado puede ver. Este aspecto del fenómeno del campo está ampliamente expuesto en los artículos del Dr. Pierrakos. Mi propósito aquí es dejar sentada la validez del enfoque bioenergético al cuerpo y a la vida, enfoque que, si bien es independiente del fenómeno del campo, se ve apoyado fuertemente por la existencia de este fenómeno.

El campo energético no es un hecho subjetivo como lo puede ser una sensación corporal. Tiene una objetividad en la medida en que diferentes observadores coinciden en el mismo fenómeno visual. Un individuo con una intensa excitación placentera puede sentirse resplandecer; él no ve el resplandor, pero los otros sí lo ven. Si se siente radiante, la radiación de su cuerpo es observable. De hecho, en condiciones apropiadas de iluminación casi todo el mundo puede ver el fenómeno del campo. Una de las formas más fáciles de hacerlo es poner las manos a unos treinta centímetros de los ojos, con las palmas vueltas hacia adentro, contra un cielo azul claro. Si las manos están relajadas y las puntas de los dedos mantienen una separación de unos dos centímetros y medio, el pulsante resplandor alrededor de los dedos se hace visible enseguida. Sin embargo, hay personas que tardan un tiempo en captar el fenómeno, hasta que sus ojos están suficientemente relajados.

El ser humano no es el único organismo que tiene campo energético; todos los seres vivos tienen esta propiedad.

---

[17] JOHN C. PIERRAKOS, *The Rhythm of Life,* monografía (New York, The Institute of Bionergetic Analysis, 1966), p. 32.

Existe un campo visible de energía alrededor de los árboles[18], en el que se fundamenta, en mi parecer, la creencia animista de que un árbol tiene espíritu. Sin embargo, el mismo fenómeno puede observarse en las montañas, en el agua del océano y en los cristales. Aquellos que están familiarizados con las pinturas de Cézanne se darán cuenta de que también él percibía algo similar. La representación pictórica de sus cerros y montañas tienen un borde azul oscuro que se puede interpretar como la percepción visual de Cézanne del campo energético.

El concepto de campo energético es desconocido para la mente primitiva. Un hombre primitivo, sin embargo, está en contacto con el fenómeno energético en su propio cuerpo y en el entorno. Puede, por ejemplo, sentir en su cuerpo la excitación que le lleva a danzar, y sabiendo que esta fuerza no es producto de su mente consciente, la ve como un espíritu. El espíritu de independencia puede significar también independencia de espíritu. Si es el espíritu el que hace mantener la cabeza alta al hombre o al animal, entonces, al menos en el pensamiento primitivo, tiene que ser el espíritu quien hace que el árbol crezca alto y derecho.

Es fácil caer en el misticismo al hablar de los fenómenos vitales, y es que aquí hay misterios que desafían a la ciencia. Una de las razones es que el mismo hombre es parte del gran misterio de la vida. Si el hombre, al querer ver la vida de una manera objetiva, se distancia de sí mismo y limita su participación, no entenderá lo que significa ser parte de ese orden más amplio, compartir sus secretos y sentir que pertenece plenamente a la vida y a la naturaleza. Pero tampoco hay necesidad de adoptar una postura mística sobre la vida y sus procesos, pues hay una alternativa a la dicotomía entre lo místico y lo mecanicista: la de reconocer que hay procesos energéticos en la vida y en la

---

[18] JOHN C. PIERRAKOS, «The Energy Field of Plants and Crystals», *Energy and Character*, vol. 1, n.º 2 (1970), p. 21. También, *The Energy Field in Man and Nature*, monografía (New York, The Institute for Bioenergetic Analysis, 1971).

naturaleza que, si bien no pueden explicarse de una manera mecanicista, tampoco necesitan ser vistos como místicos.

En mis años de práctica psiquiátrica he encontrado muy pocos pacientes que no aceptaran el punto de vista bioenergético del cuerpo. Lo aceptaban cuando se daban cuenta de que se volvían más vivos al respirar más profundamente y sentir más plenamente. Sentían el flujo de la vida en su cuerpo. No hay nada místico en este flujo; todos hemos experimentado oleadas de rabia, la dulce sensación del amor y el fluir del placer. Estos movimientos internos no son ni mecanicistas ni místicos; son la esencia de la vida, que se manifiesta en todo proceso vital: en el fluir de la savia en un árbol, en la extensión de un pseudópodo de una ameba y en la reacción de los brazos del bebé hacia su madre. Todo ello refleja la carga de energía dentro de un organismo vivo.

La carga de energía dentro del organismo es el origen de su campo de energía. Dije antes que estos campos de energía se extienden entre 60 y 120 centímetros por el exterior del cuerpo; pero no es un límite fijo, y en algunos casos se ha visto que se extendían hasta varias veces esa distancia. Así pues, en muchas situaciones estamos expuestos y entramos en contacto con los campos de energía de otras personas. Cuando los campos están en contacto, su brillo es más intenso. Las personas pueden excitarse entre sí, pero también pueden deprimirse mutuamente. Una persona vibrante, con un campo fuerte, tiene una influencia positiva en las personas que hay a su alrededor; de esta persona se dice que irradia buenos sentimientos. Por esta misma razón, los niños que crecen en una casa cargada de buenos sentimientos llegan a tener unos cuerpos más cargados y vibrantes. La gente que vive bajo cielos brillantes, en una atmósfera libre de humos y otros contaminantes que matan la vida del aire, se siente y se la ve mejor que aquellos cuya vida transcurre en una atmósfera vital negativa como la de un ghetto.

Hay otro aspecto de este fenómeno de energía que nos importa aquí. Se nos ha hablado de lo fundamental que

es, para niños y adultos, el tocar y el contacto de la piel; sin embargo, tendemos a pensar en la acción de tocar como algo mecánico. El tocar una mano puede ser una experiencia negativa o positiva; al tocar una mano caliente se siente una sensación distinta que al tocar una mano fría, y el tocar una mano muerta resulta repulsivo. Cuando la mano que nos toca está cargada de energía y sentimientos respondemos positivamente. El tocar tiene dos vertientes; la mano que toca también es excitada por el contacto. El sentimiento es un estado de excitación incrementada; solamente estamos en contacto con otro cuando la energía de nuestro organismo está en contacto y excita la energía del otro organismo. Sólo estamos en contacto con la vida cuando nuestra energía o sentimiento sale fuera a encontrarse con la vida que nos rodea. Entonces sentimos el placer y la alegría que nos da este contacto y nos damos cuenta de lo que es el sentimiento de fe.

La espiritualidad del cuerpo

El análisis bioenergético es un enfoque de la personalidad y de los problemas humanos en función del cuerpo y sus funciones. La tendencia de la civilización occidental a igualar el cuerpo con la carne y la mente con el espíritu pedía este enfoque. La mente era el aspecto superior de la existencia humana, mientras que el cuerpo estaba relegado a un papel inferior y secundario. La postura erecta del hombre, que eleva su cabeza sobre el resto del cuerpo, podría explicar esta actitud; pero hay otras razones. El cerebro humano es único en el mundo animal. La capacidad del hombre para razonar y pensar en abstracto aún nos impone respeto. Parecería lógico, pues, que el hombre identificara su mente con Dios. Y esta idea está expresada en la Biblia; al hombre se le prohibió comer el fruto del árbol de la sabiduría, para que no llegara a ser como Dios, conocedor del bien y del mal; y como todos sabemos, comió del fruto prohibido.

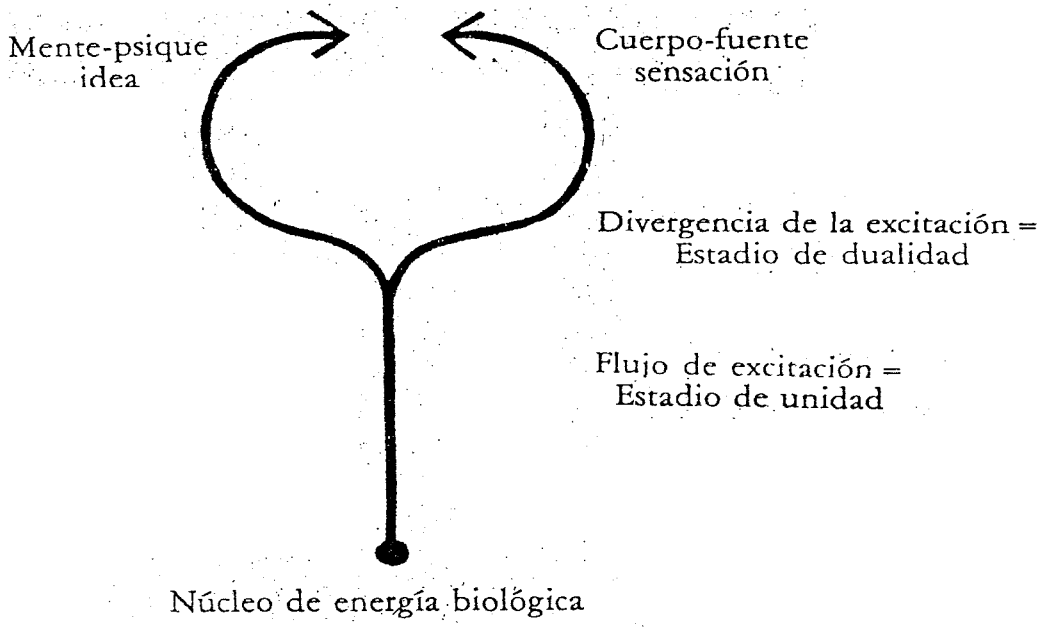
El conocimiento fue tan importante para el desarrollo

de la civilización, que parecía justificado negarle al cuerpo la igualdad con la mente. Ahora empezamos a descubrir que fue un grave error. Aunque el cuerpo del hombre tiene la misma estructura básica que la de los otros mamíferos, es único en muchos otros aspectos. El hombre es el único animal perfectamente equilibrado cuando está erecto, debido al desarrollo de los glúteos; de manera que las ventajas que se derivaron de esta postura hay que acreditárselas, al menos en parte, al trasero. La postura erecta dejó la parte más vulnerable del cuerpo humano (las partes blandas) de cara al mundo. Así expuesto, el hombre se tornó más consciente de los sentimientos de ternura y más capaz de expresar y recibir amor. La mano del hombre no sólo se distingue por su pulgar oponible, sino que su sensibilidad y flexibilidad son también sorprendentes. Cuando vemos tocar a un buen pianista da la impresión de que sus manos tienen vida propia. Gracias a sus manos el hombre tiene altamente desarrollado el sentido del tacto, que es tan importante para captar la realidad.

Hoy estamos viendo cómo surge un nuevo respeto hacia el cuerpo, alejándonos poco a poco de la vieja dicotomía que veía a la mente y al cuerpo como entidades separadas y diferentes. Cuerpo y mente van juntos, cosa que siempre hemos sabido en lo profundo de nuestro ser. ¿Existe una mente sin cuerpo o un cuerpo sin mente? La respuesta es no. Los griegos decían: *una mente sana en un cuerpo sano*. Por esa misma razón, a una mente embotada le acompañará un cuerpo embotado, mientras que a una mente animada le acompañará un cuerpo animado. La espiritualidad de una persona no es una cuestión únicamente de la mente sino de todo su ser. El sentimiento de espiritualidad, como cualquier otro sentimiento, es un fenómeno corporal. La idea de espiritualidad es un fenómeno mental. Es la misma distinción que hice antes entre creencia y fe.

No obstante, tenemos que reconocer que ideas y sentimientos no siempre coinciden, que mente y cuerpo no siempre van juntos en un nivel superficial. Una persona puede comprometer su mente consciente en una actividad

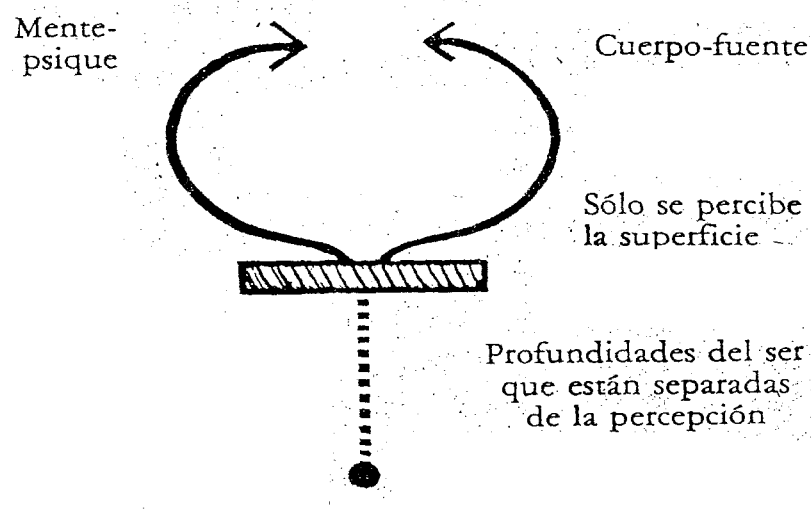
sin involucrar a su cuerpo. Como también puede ejecutar un movimiento corporal sin que la mente consciente se de cuenta de ello. Sabemos que la mente consciente puede actuar directamente sobre el cuerpo y que el cuerpo puede influir en la mente. La reconciliación de estas dos visiones de la relación mente-cuerpo, la dualidad superficial y la unidad subyacente, la consiguió Reich a través de un concepto dialéctico que explica tanto la antítesis como la unidad de todo fenómeno psicosomático. El siguiente diagrama muestra esta reconcialiación:



Este diagrama muestra que, en la superficie, la psique y el soma actúan el uno sobre el otro. La psique influye sobre el soma, y por supuesto el soma puede modificar los fenómenos psíquicos. Sin embargo, en un nivel más profundo, no hay ni psique ni soma, sino solamente un organismo unitario que en su núcleo tiene una fuente de energía biológica. El flujo de esta energía o excitación carga a ambos, psique y soma, cada uno a su manera. El soma responde a la excitación con alguna actividad o movimiento; la psique responde creando imágenes que pueden ser conscientes o inconscientes.

A la vista de este diagrama es fácil ver lo que le sucedería a un individuo que no estuviera en contacto con los procesos energéticos de su cuerpo: dejaría de percatarse de la conexión entre el núcleo de su ser y la superficie. Representaré ese corte como un bloque situado en el punto donde diverge la corriente de excitación.

El bloque separa y aisla la esfera psíquica de la somática. Nuestra conciencia nos dice que la una actúa sobre la otra, pero, debido al bloqueo, no alcanza profundidad bastante como para que sintamos la unidad subyacente. El bloque crea de hecho una escisión en la unidad de la personalidad. No sólo disocia a la psique del soma, sino que además separa los fenómenos superficiales de sus raíces en las profundidades del organismo. Y en términos de experiencia, aisla al hombre del niño que fue otrora; es decir, coloca una barrera entre el presente y el pasado.



Núcleo de energía biológica

Esta escisión no se puede superar por el sólo conocimiento de los procesos energéticos del cuerpo. El conocimiento en sí mismo es un fenómeno superficial que pertenece a la esfera del ego. Hay que sentir el flujo y notar el discurrir de la excitación dentro del cuerpo. Para conseguirlo hay que abandonar el rígido control del ego, de

forma que las profundas sensaciones del cuerpo puedan llegar a la superficie. Todo esto parece más fácil de lo que es, porque ese control está ahí precisamente para evitar que eso ocurra. Ni el neurótico ni el esquizoide están preparados para dejar que la vida entre en funciones; le asustan enormemente las consecuencias en concreto, la sensación de desamparo que supone el abandonar el poder y el control.

Para abandonarse hay que tener fe, pero la fe es precisamente de lo que carecen estas personas. Ante la ausencia de fe hay que controlar. Recordemos que todo adulto ha pasado antes por una fase de desamparo en su niñez y primera infancia. Si no se hubiera abusado de ese desamparo y si su supervivencia no hubiera estado amenazada, no habrían tenido que montar esa especie de control del ego que impide a la persona sentir las profundidades de su ser. Ahora bien, el vivir sólo en la superficie carece relativamente de significado, por lo cual todo el mundo quiere abrirse camino a través de la barrera. Si no encuentran otro camino, utilizarán el alcohol o las drogas para restablecer algún contacto, aunque sea momentáneo, con su ser interno.

Además del miedo a la indefensión hay otros temores que fortifican la barrera. La gente tiene miedo a sentir la profundidad de su tristeza, que en muchos casos roza la desesperación. Tienen miedo de su rabia reprimida y del pánico y el terror que han suprimido también. Estas emociones, agazapadas detrás de la barrera, acechan como demonios, y nos aterra enfrentarnos a ellas. El objeto de la terapia es ayudar al paciente a enfrentarse con estos terrores desconocidos y a darse cuenta de que no son tan amenazadores como parecen. En realidad sigue contemplándolos con ojos de niño.

Abandonar el control del ego significa ceder al cuerpo en su aspecto involuntario, significa dejar que el cuerpo tome las riendas. Pero eso es lo que el paciente es incapaz de hacer. *Siente que el cuerpo le va a traicionar.* No confía ni tiene fe en él, teme que si su cuerpo toma las riendas, mostrará su debilidad, demolerá sus ilusiones, re-

velará su tristeza y ventilará su furia. Y en efecto, eso es lo que hará; destruir las fachadas que la gente levanta para esconder su verdadero yo ante sí mismos y ante el mundo. Pero también abrirá una nueva profundidad a la existencia y añadirá una nueva riqueza a la vida al lado de la cual la riqueza mundana es una mera bagatela.

Esta riqueza es una plenitud del espíritu que sólo el cuerpo puede ofrecer. Este pensamiento es nuevo, pues estamos acostumbrados a pensar que el espíritu está separado del cuerpo. Al cuerpo se le ve como algo material, mientras que el espíritu es una fuerza viviente que reside en el cuerpo y lo utiliza para sus propios fines. Es la misma dicotomía que veíamos cuando hablamos de la relación entre mente y cuerpo. ¿Qué extraña malignidad impele al hombre a volverse contra sí mismo y dividir la unidad de su ser en dos aspectos disociados? En libros anteriores he sugerido algunos de los factores responsables. Uno de ellos es el deseo de poder, que es un atributo de la personalidad del hombre occidental. Pero esta codicia de poder va inseparablemente ligada a la búsqueda de conocimiento, y muy pocos de nosotros estamos dispuestos a abandonar esta búsqueda. Nuestra única esperanza reside en atemperar el conocimiento con comprensión.

Carl Jung nos proporciona una idea de la relación entre espíritu y cuerpo que evita la dicotomía. Dice: «Si aún estamos atrapados por la vieja idea de la antítesis entre mente y materia, el actual estado de cosas es una contradicción insostenible que puede incluso llegar a dividirnos contra nosotros mismos. Pero si logramos reconciliarnos con la misteriosa verdad de que el espíritu es el cuerpo viviente visto desde dentro y de que el cuerpo es la manifestación exterior del espíritu viviente —las dos cosas son en realidad una—, entonces comprenderíamos por qué al intentar trascender nuestro actual nivel de conciencia tenemos que pagar su deuda al cuerpo. Y también veremos que el creer en el cuerpo no tolera la actitud que niega al cuerpo en nombre del espíritu»[19].

[19] CARL JUNG, *Modern Man in Search of a Soul* (New York, Harcourt Brace, 1933), p. 253.

En esta cita se hace patente que lo que se llama vida espiritual es en realidad la vida interna del cuerpo, en oposición al mundo material, que es la vida exterior del cuerpo. Sabemos que la gente que desea vivir más plenamente a nivel espiritual se desliga en gran parte del contacto con el mundo exterior. Al renunciar a sus placeres son capaces de concentrarse más intensamente en su vida interior. Por otro lado, la gente que concentra toda su energía y sentimientos en el mundo externo pierde mucha de su verdadera espiritualidad. Esto no suponía mayor problema en el pasado, cuando las necesidades espirituales del hombre estaban bien cubiertas gracias a las religiones organizadas. Hoy día es un serio problema, no sólo porque la creencia en dogmas religiosos ha remitido, sino también porque la gente en nuestra civilización está cada vez más involucrada en el mundo material.

Para llenar el vacío espiritual de la civilización occidental, la gente recurre cada vez más a las filosofías orientales. En 1932, cuando este movimiento era poco importante, Jung dijo: «Pero olvido que aún no nos damos cuenta de que mientras estamos poniendo patas arriba el mundo material de Oriente con nuestra pericia técnica, Oriente, con su pericia psíquica, está llevando a nuestro mundo espiritual a la confusión. No hemos caído todavía en la cuenta de que mientras estamos subyugando a Oriente desde fuera, Oriente puede que esté fijando su influencia en nosotros desde dentro». Si este pensamiento era novedoso cuando lo expresó Jung, hoy día ya no lo es. La influencia del pensamiento oriental en nuestra juventud está ampliamente difundida, pero también lo están los efectos destructivos que ha producido este pensamiento, a saber, el uso prolífico de drogas.

Oriente y Occidente han representado dos enfoques diferentes de la vida en lo que se refiere a mundos interiores y exteriores. Por razones que no están totalmente aclaradas, debido a la compleja naturaleza de la situación, pero que probablemente tienen que ver con la superpoblación y el rígido sistema de clases o castas que no ha permitido ninguna movilidad hacia el exterior, Oriente se volvió ha-

cia adentro, para explorar la vida espiritual de la persona. La mayor movilidad que tuvo en sus inicios la civilización occidental, debido sobre todo a la expansión de las fronteras, permitió al hombre occidental volcarse hacia el exterior y explorar el espacio y la naturaleza. Era inevitable que el encuentro de estas dos grandes culturas produjera un fecundo cruce de ideas. Hoy día estamos presenciando ese encuentro, pero hasta ahora sólo tenemos una amalgama, no una síntesis.

Oriente está ávido de la pericia técnica de Occidente y absorbe ese «*know-how*» a una velocidad que supera todo lo imaginable. Japón es hoy día uno de los países industriales más avanzados del mundo. La velocidad con que los chinos han dominado la fisión nuclear y la fusión nuclear, seguido de la producción de misiles intercontinentales, ha dejado atónitos a los científicos occidentales. Pero en Japón, donde se pueden ver los efectos, observamos que su progreso tecnológico se ha hecho a expensas de su vida interior. Los japoneses se están americanizando, adoptando el estilo y los valores de América y olvidando sus tradiciones. El automóvil es un bien codiciado, la música rock y las actitudes hippies fascinan a la juventud, y el dinero y el poder económico se han convertido en criterio de status. Pero ¿no ocurre lo propio en Occidente? Aquí se ha puesto de moda hacer ejercicios de yoga, mostrar lo familiarizado que uno está con los conceptos del Zen, o seguir a un guru. Pero aunque estas prácticas son muy valiosas, lo que aquí encontramos es una mezcla, no una integración de ideas y valores.

Dar la espalda al mundo exterior no es el verdadero camino hacia la espiritualidad para el hombre occidental, como tampoco lo es el abandonar su espiritualidad para el oriental. Mientras persista la dicotomía entre interno y externo, o entre mente y cuerpo, el hombre estará privado de la total realización de su potencial como ser sentiente. La afirmación de Jung de que la reconciliación entre el cuerpo y el espíritu no puede alcanzarse negando el cuerpo en nombre del espíritu también significa que es igualmente perjudicial negar el espíritu en nombre del cuerpo.

En realidad hacemos ambas cosas. En las competiciones atléticas rendimos homenaje al cuerpo desespiritualizado, y en las aulas y oficinas reverenciamos una mente incorpórea.

En los talleres bioenergéticos que se organizan en la Costa Occidental (California), he tenido ocasión de trabajar con algunos orientales. He observado que tienen una considerable dificultad en mostrar o expresar sus sentimientos, a pesar de que sus sentimientos están más cerca de la superficie que los de la mayor parte de los americanos. Me dijeron que no era costumbre mostrar los sentimientos y que de niños les avergonzaban cuando lo hacían. Mis observaciones se limitan a unas pocas personas, pero es de sobra conocida la impasibilidad del rostro oriental. A pesar de que en el hogar se desalienta cualquier manifestación abierta de sentimientos, no falta ni el afecto, ni el calor, ni la comprensión en la familia. Teniendo en cuenta la superpoblación y el hacinamiento que existe en los países orientales, puede que la inhibición de la expresión sea una adaptación cultural para proteger la intimidad.

El oriental se siente atraído por el estilo de vida occidental, no sólo porque admiran nuestra pericia tecnológica, sino aún más, en mi opinión, por su deseo de alcanzar el sentido de individualidad y autoexpresión que ofrece la cultura occidental. Cuando está entre occidentales, siente su bloqueo en la expresión de sentimientos como un impedimento, se encuentra limitado. Individualidad significa autoexpresión, que quiere decir expresión abierta de los sentimientos. Por otro lado, el tener libertad de expresión sirve de poco si se han reprimido los propios sentimientos y no se pueden expresar: una personalidad que no esté empapada de profundos sentimientos es sólo una fachada, una imagen del ego. Los americanos somos excelentes a la hora de empaquetar, y si Oriente compra nuestra producción (individualidad en serie) harán un mal negocio, tomando la presentación por la verdadera mercancía. El oriental, en su lucha por una individualidad, tiene que tener mucho cuidado de no sacrificar sus sentimientos a cambio de una imagen del ego.

El sentimiento es la vida interior, la expresión es la vida exterior. Dicho así, en términos tan simples, es fácil darse cuenta de que una vida plena requiere una rica vida interior (rica en sentimientos) y una vida exterior libre (libre para expresarse). Ninguna de las dos puede ser totalmente satisfactoria por separado. Pensemos en el amor. El sentimiento amoroso es un sentimiento muy rico, pero su expresión en palabras o hechos es un gozo.

Hay una gran diferencia entre la espiritualidad del hombre que da su calor, comprensión y simpatía a la gente y la espiritualidad del asceta que vive en el desierto o se recluye en su celda. Una espiritualidad divorciada del cuerpo se transforma en abstracción, igual que un cuerpo que rechaza su espiritualidad se convierte en un objeto.

Pero cuando hablamos acerca de la espiritualidad y de la vida interior, ¿no estamos hablando sobre el sentimiento de amor que une al hombre a sus compañeros, a toda la vida, al universo y a Dios? Sin embargo, la mayoría de la gente no lo ve así. Considera el amor a Dios como un sentimiento espiritual, mientras que el amor a una mujer sería un sentimiento carnal. En el primer caso el sentimiento de amor es una abstracción de un objeto, mientras que en el segundo está directamente relacionado con el objeto. Un amor abstracto puede ser puro porque no está contaminado por ningún deseo carnal, pero como idea pura, sin carga emocional, no tiene que ver con la vida. Cuando el amor a Dios no se manifiesta también en amor hacia los propios hombres, incluidos los del sexo opuesto, y hacia todas las criaturas, no es verdadero amor. Y si el amor no se manifiesta en hechos y conducta, no es verdadero amor sino una imagen del amor. Una abstracción es a la realidad lo que una imagen reflejada en un espejo es el objeto que tiene ante él. Pueden parecerse, pero seguro que no se sienten iguales.

Estas consideraciones nos obligan a contemplar el tema en términos dialécticos y energéticos. Cada impulso se puede ver como una ola de excitación que comienza en algún centro del organismo y que fluye a lo largo de un camino designado, que es su fin, y hacia un objeto del

mundo exterior, que es su meta. Pero también es cierto que cada impulso es una expresión del espíritu humano, puesto que es el espíritu lo que nos mueve. El espíritu, sin embargo, no nos mueve sólo en una dirección. Los impulsos ascendentes fluyen hacia el extremo rostral, la cabeza, y los descendentes fluyen hacia el extremo caudal. Cuando el flujo va hacia la cabeza, el sentimiento tiene una calidad espiritual. Nos sentimos elevados y excitados. El flujo descendente tiene una calidad sensual o carnal, ya que en esta dirección lleva la carga hacia el vientre y hacia la tierra, dándonos la sensación de estar relajados, enraizados y liberados.

La vida humana oscila entre estos dos polos, uno localizado en la cabeza, o extremo rostral del cuerpo, y otro en la parte inferior, o extremo caudal. Se puede equiparar el movimiento hacia arriba con un estirarse hacia el cielo, y el movimiento hacia abajo con un hundirse en la tierra. Se puede comparar el extremo de la cabeza con las ramas y hojas de un árbol, y el extremo inferior con sus raíces. Puesto que el movimiento ascendente lo es hacia la luz, y el descendente hacia la oscuridad, se puede relacionar el extremo superior con lo consciente y el inferior con lo inconsciente.

La pulsación y relación entre los dos polos puede mostrarse con un esquema, en términos del cuerpo, o dialécticamente. En el cuerpo, estas dos direcciones de flujo se localizan en el movimiento de la sangre, que después de salir del corazón fluye hacia arriba, a través de la aorta ascendente y hacia abajo por la aorta descendente[20]. Normalmente el flujo de la sangre en las dos direcciones está equilibrado, pero en ciertas situaciones puede predominar una u otra dirección. Sabemos que en un momento de enfado o excitación muy fuerte la sangre se agolpa en la cabeza y que cuando hay una excitación genital se agol-

---

[20] En mi primer libro, *The Physical Dynamics of Character Structure*, sostenía la tesis de que la sangre era el vehículo de Eros, el sentimiento de amor. El corazón es la fuente del amor. Este libro se puede conseguir en paperback con el título *The Language of the Body*.

pa en esta zona. Sabemos que si no llega riego suficiente de sangre a la cabeza puede causar la pérdida de conciencia. Las figuras 1 y 2 muestran algunas de estas relaciones.

Diagrama dialéctico

Flujo ascendente
a) Espiritualidad
b) Consciente
c) Ego
d) Cielo

Flujo descendente
a) Sensualidad
b) Inconsciente
c) Cuerpo
d) Tierra

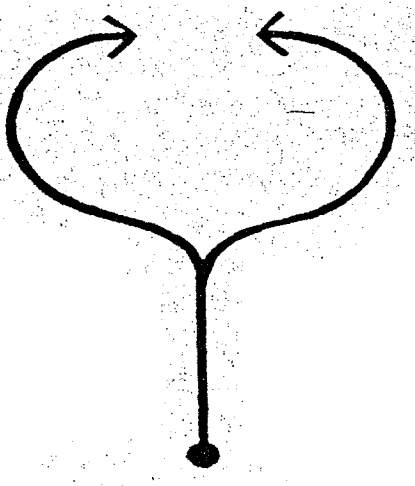


Figura 1

Núcleo energético
corazón, plexo solar

Diagrama del cuerpo

Dirección ascendente→cabeza
a) Espiritualidad
b) Consciencia
c) Función de carga

Pulsación de energía y sensación vía el torrente sanguíneo

Dirección descendente pies
a) Sensualidad-sexualidad
b) Inconsciente
c) Función de descarga

Figura 2

Si nos imaginamos que el cuerpo está dividido en su sección central por un anillo de tensión en el área diafragmática, los dos polos se transformarían en dos campos opuestos, en vez de ser dos extremos opuestos de una sola pulsación que se mueve en ambas direcciones simultáneamente o como los puntos extremos de un balanceo pendular que se mueve entre ellos. Pues bien, es una realidad que la mayoría de la gente tiene cierto grado de tensión diafragmática. Ya lo señalé anteriormente al referirme a la pérdida de sensaciones en el vientre, *hara,* debido a tener restringida la respiración abdominal profunda. Y también es cierto que casi todos los occidentales tienen cierto grado de «escisión»[21]. El efecto de esta división o disociación de las dos mitades del cuerpo es una pérdida de la percepción de la unidad. Las dos direcciones opuestas de flujo se transforman en dos fuerzas antagónicas. La sexualidad se experimentaría como un peligro para la espiritualidad, igual que la espiritualidad se contemplaría como una negación del placer sexual. Por la misma razón, todos los demás pares antitéticos de funciones se verían más en conflicto que en armonía. La lógica de este análisis se aclara si miramos de nuevo los dos esquemas, en los que se ha introducido un bloque que muestra dónde se interrumpe el flujo de excitación. Las figuras 3 y 4 muestran estas relaciones.

Durante una temporada tuve en mi consulta un póster que representaba el flujo de emociones en el cuerpo. A un lado se muestran las clases de emociones que se tienen en las diferentes zonas del cuerpo cuando el flujo de excitación desde el corazón es pleno y libre. El diagrama es esquemático, pero es lo más que puedo localizar estas emociones. Cuando no hay bloqueos que perturben el flujo, las emociones tienen un signo o calidad positivo. En el otro lado se muestran las emociones que se desarrollan cuando el flujo está bloqueado por tensiones musculares crónicas. No sólo se interrumpe el flujo, sino que dentro

[21] Ver *The Betrayal of the Body.*

Diagrama del cuerpo

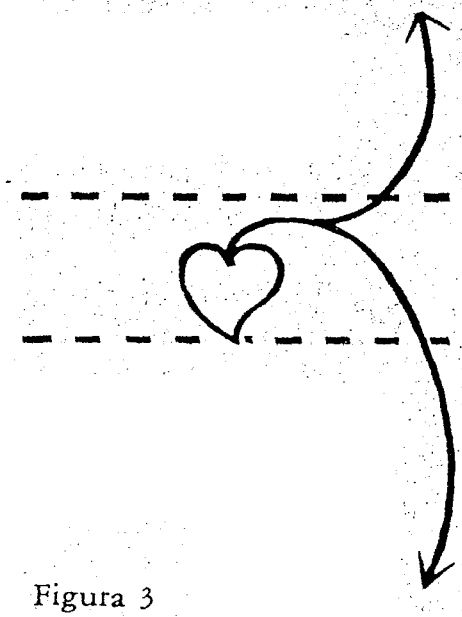


Figura 3

Diagrama dialéctico

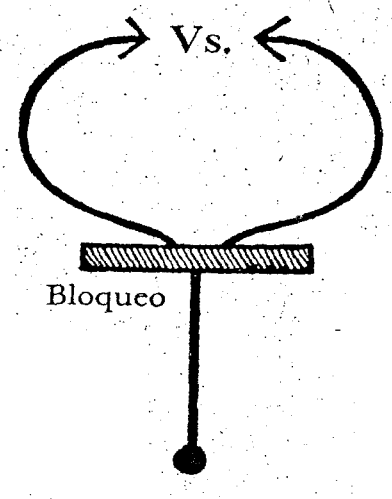


Figura 4

de cada zona hay un estancamiento de la excitación, que produce sentimientos de signo negativo. Por razones de

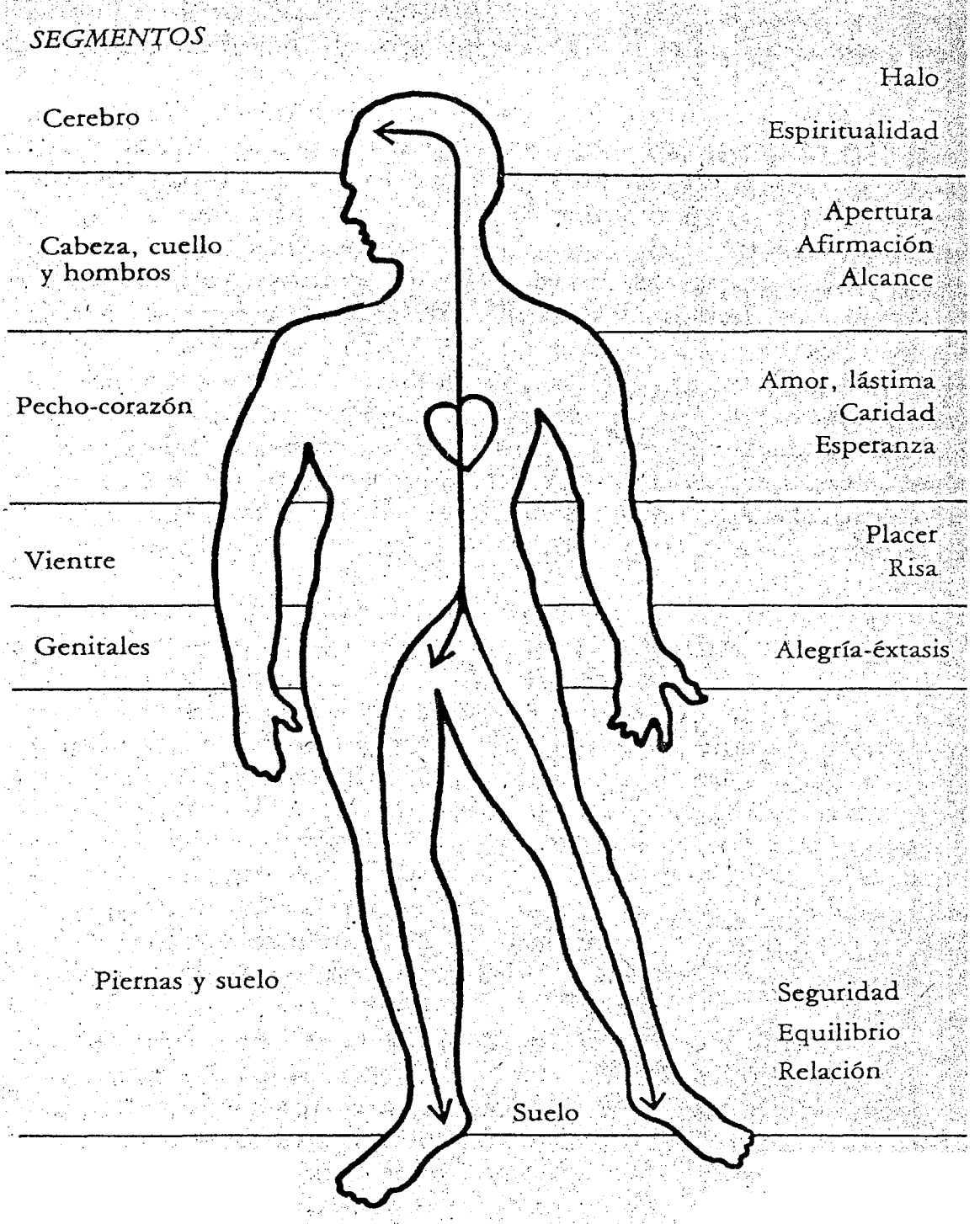
conveniencia y claridad, he mostrado esta diferencia en dos gráficos separados. Las líneas enrolladas sobre sí mismas indican patrones de retención y estancamiento (véanse los gráficos 1 y 2).

El sentimiento de fe es el sentimiento de la vida fluyendo en el cuerpo de un extremo a otro, desde el centro a la periferia y vuelta de nuevo. Cuando no hay bloqueos que perturben o distorsionen el flujo, el individuo se siente como una unidad, como un continuo. Los diferentes aspectos de su personalidad están integrados, no disociados. No es una persona espiritual en tanto que opuesta a una persona sexual; no es sexual el sábado por la noche y espiritual el domingo por la mañana. No tiene dos caras. Su sexualidad es una expresión de su espiritualidad, porque es un acto de amor. Su espiritualidad tiene un sabor terrenal; es el espíritu de la vida, que respeta tal y como se manifiesta en todas las criaturas de la tierra. No es una persona cuya mente domine a su cuerpo, ni un cuerpo sin mente.

Pero igual de importante es su sentido de continuidad. La persona viene del pasado, existe en el presente, pero pertenece al futuro. Esta última idea puede parecer extraña a aquellos que siguen la moda actual de pensar que solamente cuenta el aquí y el ahora. Pero mi pensamiento viene de la idea de que la vida es un proceso continuo, un constante desvelar posibilidades y potencialidades que están ocultas en el presente. Si no se tuviera alguna esperanza y compromiso hacia el futuro, la propia vida se paralizaría, que es lo que les ocurre a los deprimidos. Biológicamente cada organismo está comprometido con el futuro a través de las células germinales que lleva en su cuerpo.

El sentido de continuidad también es horizontal. Estamos metabólicamente conectados con todos los seres vivientes de la tierra, desde los gusanos que airean el suelo hasta los animales que nos proporcionan nuestra diaria alimentación. Sentir esta sensación de estar conectado y actuar de acuerdo con él es la característica del hombre de fe, de un hombre que «tiene fe en la vida». La propia fe

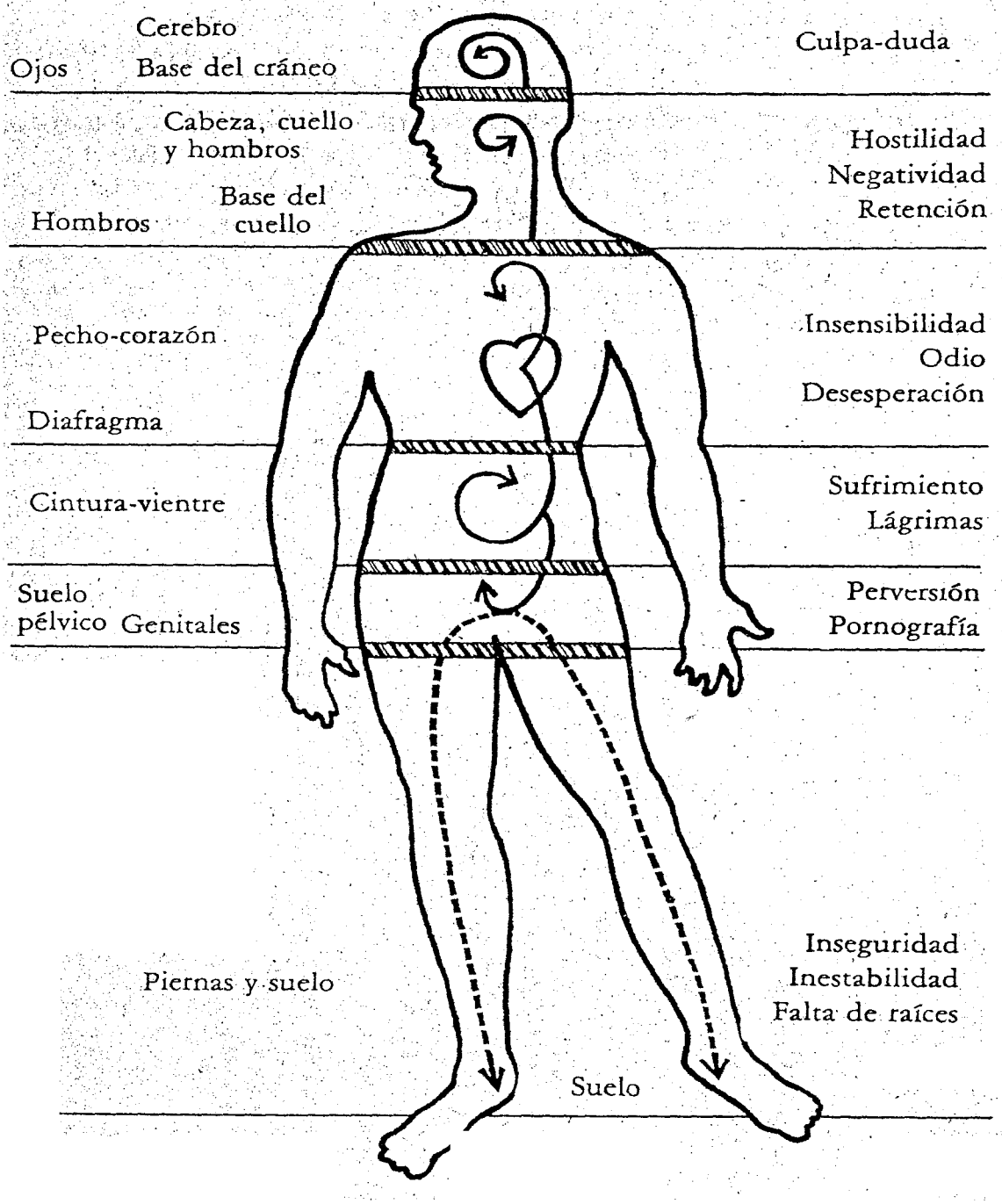
Flujo ininterrumpido de sensación desde el corazón



El flujo y sensaciones de la fe

Interrupción del flujo de sensaciones por tensiones musculares crónicas

BLOQUES SEGMENTOS



es tan fuerte como la propia vida, porque es una expresión de la fuerza vital dentro de cada persona.

La gente que tiene verdadera fe se distingue por una cualidad que cualquiera reconoce: la gracia. Una persona con fe está llena de gracia en sus movimientos, porque su fuerza vital fluye fácil y libremente a través de su cuerpo. Es graciosa en sus maneras porque no está «colgada» de su ego o intelecto, su posición o su poder. Es una con su cuerpo y, a través de su cuerpo, con la vida y con el universo. Su espíritu está encendido y la llama de la vida brilla dentro de ella. Tiene un lugar en su corazón para cada niño, porque cada niño es su futuro, y tiene respeto por los «mayores» porque ellos son la fuente de su ser y el fundamento de su sabiduría.

Indice

Prefacio 7

1. Por qué nos deprimimos 10

Depresión e irrealidad 10
La búsqueda de la ilusión 19
La persona autodirigida 27

2. Enraizarse en la realidad 32

Euforia y depresión 32
Enraizar al individuo 41
Algunos ejercicios bioenergéticos de enraizamiento 52

3. La dinámica energética de la depresión 64

La condición depresiva 64
La supresión del sentimiento 69
Suicidio y negatividad 75
La falta de energía 79

4. Un caso de depresión 88

El problema 88
El tratamiento 100

5. El punto de vista psicoanalítico de la depresión 115

La pérdida de un objeto amado 115
Una imagen tétrica 123
Las reacciones ante la pérdida 132
El duelo apropiado 138

6. Decepción y autodecepción 144

El juego de la educación 144
La mujer en un pedestal 151
Amor versus *disciplina* 165

7. La fe 175

La importancia de la fe 175
El poder frente a la fe 183
La psicología de la fe 189
El crecimiento de la fe 197

8. La pérdida de la fe 202

La erosión de nuestras raíces 202
Una epidemia de depresión 215
La muerte de Dios 223

9. Realidad 232

Contactar con la realidad 232
Estar en contacto 245

10. La fe en la vida 254

El animismo 254
La libido y la energía 262
La espiritualidad del cuerpo 275